

幼児食に かぼちゃのポタージュビーフン



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：193kcal 🧂 塩分：0.6g

ミキサー、裏ごし不要の栄養満点ポタージュ 小さなお子様でもフォークで、上手に食べやすいハロウィンメニューです。

【ママ社員考案レシピ】

自分で食べたがる娘のために フォークですくって食べられる、少しとろみのついたかぼちゃスープに仕上げました

かぼちゃ、バター、牛乳など栄養豊富な食材を使っているので風邪をひきやすい時期にもオススメです

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 1人前

ビーフンキューブ：1個
かぼちゃ：50g
玉ねぎ：1枚
たまねぎ：15g
水：大さじ1 (15g)
コンソメ(顆粒)：小さじ1/2 (約1.2g)
砂糖：小さじ1/3 (1g)
牛乳：120cc

バター：1g
トッピング
ミックスベジタブル：適量
のり、ハム：適量
スライスチーズ：適量
かぼちゃの皮：適量

作り方

- (1) ビーフンキューブを1個使用します。
レシピ：冷凍保存できる「ビーフンキューブ」の作り方
- (2) かぼちゃは皮をむき、ひと口大にカットする。
たまねぎは細かめにみじん切りにする。
- (3) レンジ対応容器に、かぼちゃ、たまねぎ、水(大さじ1)を入れる。
ふたをして電子レンジで加熱する。
【500W：約2分】
- (4) 竹串がすっと通るくらいにかぼちゃが柔らかくなったら、容器の中でスプーンを使って押し付けるようにして潰す。
- (5) 鍋に のペーストを入れ、牛乳を少しずつ加えながら、ヘラでのばすようにして混ぜる。
コンソメ、砂糖を加え、混ぜながら沸騰するまで弱火で加熱する。
- (6) 沸騰したら、火をとめ、ビーフンキューブ、バターを加え、ビーフンをほぐしながら弱火で再加熱する。
再沸騰したら、火を止め、器に移し、トッピングを盛り付けたら出来上がり。