

からだほかほか

さつまいもスープ

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

さつまいも	中 1 本(250g)
玉ねぎ	1/3 個
バター	6g
水	200cc
牛乳	600cc
塩	適量



【 作り方 】

- ① さつまいもは厚めに皮をむいてちよう切りにし、水にさらしておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 玉ねぎをバターで炒め、さつまいもと水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②を裏ごしするかミキサーにかけて鍋に戻し、牛乳を加え煮る。
- ④ 煮立つ前に塩で味をととのえる。

