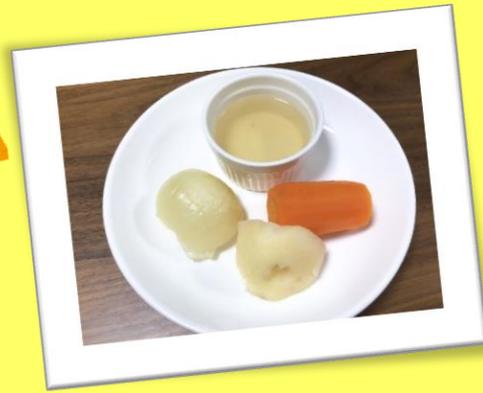


野菜スープを 作ったら・・・



野菜スープが完成したら



スープとそれぞれの食材に分けます

赤ちゃんの分は、まとめてつぶす（刻む）
小分けにして冷凍庫へ（保存は1週間を目安に）

<簡単グラタン風スープパスタ>

- ①早茹でマカロニを加えて茹でる
- ②ホワイトソース（市販でOK）
を加えてグラタン皿へ
- ③チーズを乗せてオーブントースター
やグリルで焼き色をつける。



残った分は大人のごはんにアレンジ！

- ソーセージやベーコンを加えて、
塩こしょうで味を調えればポトフに
- ミキサーにかけて牛乳を加えれば、
野菜ポタージュに



- お味噌を加えておみそ汁



- 市販のルーを加えてカレーやシチュー

