



## アスパラとサツマイモのポタージュ

### 材料(一人分)……………

アスパラ	15g
さつまいも	30g
ツナ(ノンオイル)	10g
ステップキューブ	1個

### 作り方……………

- ①アスパラは皮をむきみじん切りにする
- ②サツマイモは皮をむきやわらかくゆでてつぶす
- ③ツナは水気をきりぼぐしておく
- ④鍋に1,2,3と溶かしたステップを入れ煮たら完成



### レシピポイント……………

1歳半ぐらいならアスパラは粗みじんに切れば、食感も楽しめるレシピになります。

