

# 南瓜濃湯

南瓜濃湯 (\*^o^\*)

材料：南瓜、洋蔥、胡蘿蔔、牛奶、奶油、鹽、黑胡椒



材料：

南瓜 (200g)

洋蔥 1/2 (130g)

胡蘿蔔 1/2

牛奶 500cc

奶油 30cc

鹽、黑胡椒

調味料

1. 南瓜、洋蔥、胡蘿蔔切塊

2. 放入鍋中，加入水，大火煮沸後轉小火燉煮30分鐘

3. 取出南瓜、洋蔥、胡蘿蔔，放入攪拌機中攪碎

4. 加入牛奶、奶油、鹽、黑胡椒



1. 胡萝卜、洋葱、土豆、鸡胸肉、橄榄油、盐、黑胡椒、蒜末、牛奶、淡奶油、黄油、面粉、水、搅拌机



2. 将上述材料放入搅拌机中，打成细腻的糊状。



3. 将打好的糊状物倒入锅中，加入牛奶、淡奶油，小火煮至浓稠。



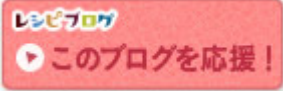
完成

这道汤非常适合宝宝食用，营养丰富，易于消化。

希望宝宝们都能健康快乐地成长！

( ´ ▽ ` )

宝宝们吃得开心，妈妈就放心啦！



□□□□□□□□□□♪

□□□□BLOG□□□□□□□□

□□□