

ブロッコリーポタージュ



材料

ブロッコリー	130g
玉ねぎ	50g
水	200cc
牛乳	200cc
バター	大さじ1
塩・こしょう	少々

《1人分の栄養価》
エネルギー 94kcal

 塩分 1.2g

作り方

- 1 ブロッコリーの太い軸は硬い皮をむき、いちょう切りにする。小房2~3個を浮き身用に茹でてとっておく。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にバターを入れて玉ねぎを炒める。次にブロッコリーと水を入れて弱火で柔らかくなるまで煮る。
- 4 3に牛乳を入れ、ミキサーにかけてから鍋に戻して火にかけ、塩・こしょうで味を整える。
- 5 器に盛り、浮き身用にとっておいたブロッコリーを入れて出来上がり。

Cooking Point

ブロッコリーの軸も使えるスープです。

やさしい甘みがあっておいしいです。

