

副菜

# ブロッコリーのポタージュ

## ○ 材料(2人分)

ブロッコリー	80 g
じゃがいも	60 g
オリーブ油	8 g
水	200 g
顆粒コンソメ	4 g
豆乳	60 g



## ○ 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてかためにゆで、水気を切る。じゃがいもは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して、①を炒める。油がなじんだら分量の水と顆粒コンソメを加えて煮る。やわらかくなったら火からおろし、粗熱をとりミキサーにかける。
- ③ 鍋にもどし、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。

エネルギー

**86**kcal

たんぱく質

**3.9** g

食塩相当量

**0.9** g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

