



ブロッコリーのポタージュ

調理時間 15分

| 材料（2人分） | | 作り方 |
|----------|-------|-------------------------|
| ブロッコリー | 130g | ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる |
| 牛乳 | 200ml | ② 鍋に牛乳とパイオンを温め、①を加えて |
| 無調整豆乳 | 200ml | 塩こしょうで味をととのえる |
| パイオン | 1個 | ③ 粗熱をとって、ミキサーにかける |
| 塩こしょう | 少々 | ④ ③を鍋に移し、豆乳を加えてひと煮たち |
| フライドオニオン | お好みで | させる |
| | | ⑤ 器に注ぎ、お好みでフライドオニオンを散らす |

ポイント

栄養豊富なブロッコリーをスープにして茎まで食べられます。パンやごはんなどの主食をプラスするとバランスが整います。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 161kcal たんぱく質 12.3g 脂質 6.5g 食塩 1.1g