



# ブロッコリーのポタージュ



## 材 料 [2人分]

- ブロッコリー … 1/4個
- 玉ねぎ …… 1/3個
- バター …… 10g
- 水 …… 160cc
- 固形コンソメ … 1個
- 低脂肪牛乳 …… 200cc
- こしょう …… 少々

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、バターと一緒にしんなりするまで炒める。
  - ②ブロッコリーは小房に分け①に加え、バターをなじませる。
  - ③水とコンソメを加え5分くらい煮る。
  - ④マッシャーで荒つぶしし、牛乳を加えひと煮立ちしたら、こしょうで味を調える。
- (※フォークで荒つぶしでも可)



1人分の栄養価等

- 117Kcal
- 塩分 1.4g