



時短で
ラクラク

ブロッコリーのチーズスープ



材 料 [2人分]

- ブロッコリー … 1/2個
- バター …………… 5g
- 玉ねぎ …… 1/2個
- コンソメ ……… 1/2個
- ベーコン … 20g
- とろけるチーズ … 1枚
- 牛乳 ……… 200cc
- こしょう ……… 少々
- 水 …………… 200cc

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎとベーコンを入れ炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、ブロッコリー、水、コンソメを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 牛乳、チーズを加えひと煮たちしたら、こしょうで味をととのえる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 175Kcal
- 塩分 1.2g