

～「ブロッコリーの茎」の使い切りレシピ～

ブロッコリーの茎のポタージュ



材料(2人分)

ブロッコリーの茎…80g	塩……………少々
玉ねぎ……………60g	バター………5g
牛乳……………250cc	パセリ…少々
固形コンソメ………1/2個	

作り方

- ① ブロッコリーの茎は薄い短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし塩を加え、①を3～4分茹でてザルにあげる。
- ③ 玉ねぎを薄切りにし②と一緒にバターで炒める。
- ④ フードプロセッサーに③と牛乳を100cc入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ ④を鍋に入れて、牛乳150cc、固形コンソメを入れて煮立たせ、好みで塩を入れる。
- ⑥ スープ皿に⑤を入れて刻んだパセリを散らす。

ひとくちメモ

- 新玉ねぎを使用する場合は、薄い短冊切りにしたブロッコリーの芯と一緒に電子レンジで2、3分加熱した後、フードプロセッサーに入れるとよい。

たるるポイント!



- ブロッコリーの茎は捨てる人が多いけど、茹でれば柔らかくなるし、筋も短く切れば気にならないよ。
- 例えばアスパラガスの皮の硬そうな部分は、筋を切るように細かい切れ目を入れれば、皮をむかなくても大丈夫だよ。