



ブロッコリーの茎スープ

クリスマス★～ブロッコリーレシピ②

ブロッコリーの茎スープ

材 料 (2人分)

ブロッコリーの茎

..... 2茎分

玉ねぎ 1/4個

ベーコン ハーフ 2 枚

にんじん 1/3本

ブロッコリー 飾りに

だし汁 600cc

※本格・万能だしパック使用

塩こしょう 少々

- 1 ブロッコリーの茎の下の硬い部分を切り、表面の硬い部分をピーラーでむき薄くスライスする。
- 2 たまねぎ・ベーコンは薄く切り、にんじんはせん切りする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら①と②を入れ中弱火で煮る。
- 4 お好みで塩こしょうを入れて、ブロッコリーをのせたらできあがり♪

「ツツ・ポイント」

- スープは好みの味に、塩こしょう・粗びきこしょう・しょうゆなどで調整してください。
- ブロッコリーの茎が硬い時は、表面の皮の部分を厚めにむいてください。
- ブロッコリーの茎はよく煮たほうがさらにおいしくなります
- 今回は細長くせん切りなどにしましたが、粗みじん切りにすることもオススメです。