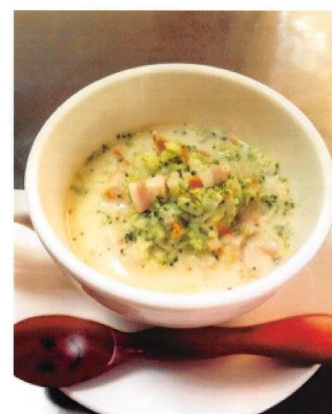


料理名	しょうなんブロッコリーのスープ	
材料名	数量(4人分)	作り方
○しょうなんブロッコリー	1株	① ブロッコリー、玉ねぎ、にんじんをフードプロセッサーでみじん切りにし、ベーコンは1cm角に切る。 ② 鍋にオリーブオイルをひき、弱火で軽くベーコンを炒める。 ③ ベーコンから少し油が出たら、みじん切りにした野菜とコンソメ、塩、こしょう、牛乳、水を入れ中火にかける。沸騰させると吹きこぼれるので注意。アクを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮る。 ④ 最後に火を止めてからバターを予熱で溶かして出来あがり♪
○小田原玉ねぎ	1個	
にんじん	中1本	
ベーコン	150g	
牛乳	300cc	
水	200cc	
コンソメ(固形)	2個	
塩	小さじ2	
こしょう	少々	
バター	15g	
オリーブオイル	小さじ1	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 水ではなく全量(500cc)牛乳にするとコクのあるスープに、牛乳450cc生クリーム50ccだと濃厚なスープになります。ベーコンはハムやウインナーでも代用できます。我が家の大人気スープです☺



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー298kcal たんぱく質12g)