

ブロッコリーのポタージュスープ

ブロッコリー



ビタミンCが特に多く、100gで7日に必要な量をまかなえます。塩分を排出する交果のあるカリウムも多く、高血圧気味の人にもおすすめです。糖の吸収を抑制する食物繊維や、インスリンの効果を高めるクロムを含んでいるので、糖尿病気味の人にもおすすめです。

材料(2人分)	
ブロッコリー	2株
玉ねぎ	1/2個
バター	1/2じ
小麦粉	大さじ1
固形コンソメスープの素	1個
牛乳	1カップ
塩	適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の太い部分は厚めに皮をむいてひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。



- ② ①のブロッコリーを塩を少々加えた熱湯でゆがかめにゆでる。
- ③ 鍋にバターを熱し、①の玉ねぎを炒める。しんなりしたら小麦粉をふり入り、さらに1分ほど炒める。
- ④ ③の水1カップと固形コンソメスープの素を加えて5~6分煮冷ます。



- ⑤ ミキサーに④と牛乳、ブロッコリーを茎と房の残りを加えてなめらかになるまで攪拌する。

- ⑥ ⑤に、残しておいたブロッコリーを茹でかき多量に加えて、温めてできあがり。



お好みでクリームを加えて濃厚に仕上げたい方は