

食品ロスをなくそう 使いきりレシピ

～ブロッコリーの茎のポタージュ～

廃棄しがちな食材を使って



■材料 2人分

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

■レシピの紹介

捨てることが多いブロッコリーの茎の部分をスープにすることで無駄なく美味しくいただけます

■ポイント

さっぱりとした味わいで、優しい美味しさを感じられる一品です。

■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分から4分ゆでて、ざるにあげる。
- 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、好みに塩を入れる。
- ⑥ スープ皿に⑤を入れて刻んだパセリを散らす。