

材料（4人分）

ブロッコリー	1/2株
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
バター	大さじ2
固形コンソメ	2個
水	1と1/2カップ
牛乳	1と1/2カップ
塩・こしょう	少々
生クリーム	小さじ4
コーンフレーク	12g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯は薄切りし、塩ゆでする。
- ②鍋にバターを熱し玉ねぎを炒め、しんなりしたら、水、固形コンソメを入れる。
- ③②にじゃがいもを加えて煮る。火が通ったら、ブロッコリーと一緒にミキサーにかける。
- ④鍋に③をもどし、牛乳、塩、こしょうを加え味を調える。
- ⑤④を器に注ぎ、生クリームを小さじ1ずつ4つの器にかけ、コーンフレークを浮かべる。

ブロッコリーの芯や残り野菜を使ってポタージュ作り！

ブロッコリーのポタージュ



レシピ
白山市
石川県