



野菜を食べよう!

ブロッコリースープ



材料(4人分)

- ・ブロッコリー 400g
- ・水 800ml
- ・粉チーズ 大さじ2(10g)
- ・塩 小さじ $1/2$
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ $1\frac{1}{3}$

作り方

- ①ブロッコリーはみじん切り(ミキサー可)にする。
- ②鍋に①と水を入れ、ひと煮立ちしたら粉チーズ、塩、こしょうを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	55	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	1.3	g
炭水化物	7.7	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	100	g

おすすめ
ポイント

ブロッコリーを丸ごと使い、うま味と栄養がしっかりとれます。