

ブロッコリーのスープ

汁物

91kcal / 脂質5.2g / 塩分0.7g

ワンポイント

ブロッコリーは、北九州市内でも多く作られています。

ベーコンの赤、とうもろこしの黄色、ブロッコリーの緑が入り、彩りのよいスープになります。



材料(4人分)

- ・ベーコン 40g
- ・じゃがいも 80g
- ・たまねぎ 80g
- ・とうもろこし(缶) 40g
- ・ブロッコリー 80g
- ・にんにく 少々
- ・サラダ油 小さじ1

- ・コンソメスープのもと 大さじ1/2
- ・ローレル 1枚

- ・水 400ml
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、たまねぎは1.5cm角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。
- ③ ブロッコリーは茎を3cm程度残して切り、洗い、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ④ サラダ油を熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎを炒め、ローレル、水を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥ じゃがいも、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑦ ブロッコリーを加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。