



ブロッコリーのポタージュ

ブロッコリー1個、茎も無駄なく食べよう！



POINT!

この料理のポイント

- 牛乳の代わりに生クリームを使えば濃厚に！
- 和風出汁を使えば和風になります。
- 豆乳を使ってヘルシーに！

材料(4人分)

ブロッコリー……………1個	固形コンソメ……………1個
タマネギ……………1/2個	塩・コショウ……………少々
小麦粉……………少々	牛乳……………100cc
バター……………10～20g	水……………500～700cc
オリーブオイル…小さじ1	

作り方

- 1 ブロッコリーは茎と房に分けて1cm程度に切る。
- 2 スライスしたタマネギとブロッコリーをバターとオリーブオイルで炒める。
- 3 ある程度火が通ったら、小麦粉を絡めながらさらに炒め、水に固形コンソメを加えて、ブロッコリーが柔らかくなるまで煮込む。
- 4 ブロッコリーが柔らかくなったら、フードプロセッサーでなめらかになるまでつぶす。
- 5 仕上げに牛乳を加え、塩・コショウで味を調えたら出来上がり。



レタスのまるごとナムル

レタスをまるごと1個、外側の硬い葉も無駄なく食べよう！



POINT!

この料理のポイント

- レタスは外側の硬い葉まで、丸ごと使用します。
- おつまみに最適！
- 残ったら、チャーハンの具材として美味しくリメイク！

材料(2人分)

レタス……………1個	ごま油……………大さじ1～2
ごま……………大さじ1～2	しょうゆ……………大さじ1～2
おろしニンニク…大さじ1	

作り方

- 1 耐熱ボウルにちぎったレタス、ごま油、おろしニンニクを入れて、ざっくりと混ぜる。
- 2 耐熱ボウルにラップでふたをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 3 熱いうちに、しょうゆとごま油をかける。
- 4 お好みで海苔をちぎってのせ、ごまをふりかければ出来上がり。

