

丸ごと！

ブロッコリーの ポタージュ

フライパンで調理

もったいない
MOTTAINAIレシピ

材料	分量(2人前)	切り方等
ブロッコリー	約300g(中1株)	茎:1cm角程度に切る 房:小房に分ける
塩	1g(ひとつまみ)	
オリーブオイル	4g(小さじ1)	
コンソメ (粉末)	2g	
水	50ml	
牛乳	200ml	

◎ポイント

- ・ブロッコリーの房は枝分かれした部分に包丁を入れて1房ずつ切り分けます。
- ・フライパンを使用することで、熱が伝わりやすく調理時間を短くすることができる他、洗い物が少なく済みます。

栄養価(1人分)

エネルギー	144kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	6.5g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	1.5g
カルシウム	186mg



レシピ:千葉県立保健医療大学
栄養学科

——作り方——

- ①ブロッコリーは、ボウルにためた水でよく洗う。
- ②茎と房に分ける。
- ③切ったブロッコリーをフライパンに入れ、塩、オリーブオイル、水を入れて蓋をし、火をつける。
- ④沸騰したら中火にし、6分程煮込む。
- ⑤硬いヘラでブロッコリーの房を潰しながら混ぜる。
- ⑥牛乳とコンソメを入れて、弱火で3分程煮込む。