

平成 29 年度 給食協会賞

ブロッコリーのポタージュ



【生徒のおすすめポイント】
ブロッコリー、玉ねぎ、じゃがいもを使ったポタージュは、野菜の甘味を感じることができます。ブロッコリーが苦手な人にもおすすめです。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

・ブロッコリー	160g	・コンソメスープのもと	小さじ2
・じゃがいも	90g	・水	100ml
・たまねぎ	170g	・塩	少々
・オリーブ油	小さじ1/2	・洋こしょう	少々
・牛乳	200ml		
・脱脂粉乳	大さじ2		
・ぬるま湯	大さじ2		

【作り方】

- ① ブロッコリーは茎を3cm程度残して切り、洗い、ゆでる。じゃがいもは乱切り、たまねぎは2cmくし形切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ③ 水を入れ、煮る。
- ④ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、やわらかくなるまで煮こむ。
- ⑤ ④とブロッコリーを牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑥ ぬるま湯で溶かした脱脂粉乳を加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。