

ブロッコリー丸ごとスープ



材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2 株
- タマネギ 1/2 個
- 水 600cc
- コンソメスープの素 小さじ3
- ローリエ 1枚
- 塩 ひとつまみ
- 荒挽き黒こしょう 少々
- オリーブオイル 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは茎とつぼみの部分を分けておき、茎は7mm角に切っておく。
- ② タマネギもブロッコリーの茎と同じくらいの大きさに切っておく。
- ③ 鍋にブロッコリーの茎とタマネギ、水600ccにローリエを入れて火にかける。
- ④ 材料がやわらかく煮えたらコンソメスープの素を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 小さな房に分けたブロッコリーのつぼみとオリーブオイルを加えてひと煮立ちさせたら出来上がり。