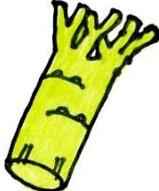


タイトル (料理名)	ブロッコリーの芯でポタージュ
作者	S.K
エコ得レシピ の ポイント	調理の際、除去してしまうようなブロッコリーの芯を廃棄せずに食べます。
調理時間の目安	30分
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーの芯 ・牛乳または豆乳 ・スープの素 <p>※スープの素は顆粒のものが溶けやすい。 コンソメや鶏がらスープ、野菜ブイヨンなどお好みで。</p> 
作り方の手順	<ol style="list-style-type: none"> 1、茹でた芯を2～3cmくらいに切る。 2、切った芯と牛乳または豆乳とスープの素をミキサーに入れる。 牛乳または豆乳は芯がかくれるくらい。 3、ミキサーをかける。 4、鍋に移して温め、塩などで味を調える。 <p>※ミキサーがない方は、茹でた芯をすりおろしてもできます。</p>
ひとくちメモ	<p>☆いただいたアイデアを基に作ってみました。</p> <p><u>分量(参考)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリーの芯 約300g ・牛乳 200cc ・コンソメ 小さじ1 ・塩 少々
写真	