

<b>タイトル (料理名)</b>	<b>ブロッコリーの芯でポタージュ</b>
<b>作者</b>	S.K
<b>エコ得レシピ の ポイント</b>	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。
<b>調理時間の目安</b>	30分
<b>材料</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリーの芯</li> <li>・牛乳または豆乳</li> <li>・スープの素</li> </ul> ※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。 
<b>作り方の手順</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、茹でた芯を2～3cmくらいに切る。</li> <li>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。</li> <li>3、ミキサーをかける。</li> <li>4、鍋に移して温め、塩などで味を調える。</li> </ol> ※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。
<b>ひとくちメモ</b>	☆いただいたアイデアを基に作ってみました。 <u>分量(参考)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリーの芯 約300g</li> <li>・牛乳 200cc</li> <li>・コンソメ 小さじ1</li> <li>・塩 少々</li> </ul>
<b>写真</b>	