



茎まで丸ごと使った
具たくさんスープ♪

食推さんの
おうちでヘルシークッキング③②

骨太レシピ

カルシウム 52mg
骨のもとになる

ビタミンC 91mg
カルシウムの吸収促進

エネルギー：132Kcal
食塩相当量：1.3g

【材料（2人分）】

ブロッコリー	1/2株 (125 g)	A [水 塩 無調整豆乳 黒こしょう	200ml
玉ねぎ	1/4個 (50 g)		小さじ1/3
コーン (缶)	50 g		200ml
バター	10 g		少々

【作り方】

1. ブロッコリーは茎も合わせて粗みじん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
 2. 鍋にバターを入れ中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりとしてきたらブロッコリー、コーン、Aを加えて蓋をし、5分程煮込む。
 3. 全体に火が通ったら弱火にし、豆乳を加えて温める。器に盛り、黒こしょうをかける。
- +

