

ブロッコリーのスープ

材料:4人分

ベーコン	40g
じゃがいも	80g
たまねぎ	80g
とうもろこし(缶)	..	40g
ブロッコリー	80g
にんにく	少々
サラダ油	小さじ1
コンソメスープのもと	..	大さじ1/2
ローレル	1枚
水	800ml
塩	少々
洋こしょう	少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、たまねぎは1.5cm角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。
- ③ ブロッコリーは茎3cm程度残して切り、洗い、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ④ サラダ油を熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎ、じゃがいもを炒め、ローレル、水を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑥ とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑦ ブロッコリーを加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。