

時短♡ お鍋一つで簡単！ お手軽野菜レシピ

柔らかく煮ると、かさが減ってたっぷり野菜が食べられます！



川越市マスコットキャラクター ときも

ブロッコリーの豆乳スープ

(1人分 エネルギー79kcal 塩分1.0g)

《材料》 2人分

ブロッコリー	1 / 4株	
玉ねぎ	1 / 3個	
水	150cc	
塩	ひとつまみ	
A	豆乳	200cc
	顆粒コンソメ	小さじ1
	粉チーズ	小さじ1
	こしょう	少々



《作り方》

- ①ブロッコリーは小さめの小房に分ける。玉ねぎは薄くスライスする。
- ②小鍋に①と水、塩を入れてふたをし、火にかける。沸騰したら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②にAを入れ、沸騰しない程度に加熱する。

※ブロッコリーは茎の部分も食べられます。
外側の部分は硬いので、厚めにむいて使いましょう。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

