

作ってほしい！これが私のイチオシ★レシピ～ブロッコリー編～

エントリー	ブロッコリーのとろろまスープ
No.2	やすだ 安田 ^{ゆうま} 悠真さん（共和西小5年生）・ ^{しょうこ} 祥子さん（保護者）



【4人分の材料】

・ブロッコリー	150g
・れんこん	60g
・ながねぎ	1本（90g）
・とりもも肉	350g
・しょうが	みじん切り 2g
・油	大さじ 1（12g）
・お湯	500ml
・甘酒	40g
・とりがらスープの素	20g
・ごま	大さじ 3（30g）

【1人分エネルギー】	316kcal
【1人分野菜の量】	75.5g
【4人分材料費】	1000円

【作り方】

- ① ブロッコリーは、ふさの部分を小さく分ける。茎は皮を厚めにむいて食べやすいように切る。
- ② レンコンは皮をうすく向いて 5mm幅のいちょう切りにする。
- ③ ながねぎはななめに 5mm～1cmに切る。
- ④ とり肉の皮ははいで 1口サイズに切る。
- ⑤ フライパンに油を引いて、ブロッコリー、レンコン、ながねぎを炒め、焼き色がついたらいったん取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにとり肉を入れ、少し焦げ目がついたらしょうが、お湯、鶏がらスープを入れる。
- ⑦ 1～2分煮たら①を入れ、アクを取りながら火が通るまで弱火から中火で加熱する。
- ⑧ 皿に盛ってひねりごまをかけたらできあがり。

【作者のコメント】

肉と野菜に焼き色をつけて香ばしさがでて見た目もおおいしそうに見えます。甘酒を入れることでちょっととろみがついて、コクと甘みがつきます。にんじんやはくさい、きのこなどを入れても美味しいです。キムチをトッピングするのもおすすめです。好きなものをたくさん入れてアレンジしてみてください。