

【食品ロス削減に向けた料理講座】

## ブロッコリーの芯まで使った冷たいスープ

《材料》 4人分

・ブロッコリー	1/2 房	・牛乳	1C位
・玉葱	1/8 個	・生クリーム	50g位
・根深葱	1/4 本	・塩、胡椒	少々
・バター	大1		
・チキンブイヨンの素	大1/2		
・水	4C		
・ロリエ	1枚		

《作り方》

1. 玉葱、根深葱は薄切りにする。ブロッコリーは茎と花の部分を分けておく。
  2. 鍋にバターを溶かし、まず玉葱、根深葱を炒める。多少色づいてきたらブロッコリーの茎も入れて更に炒める。  
水とコンソメの素、ロリエを入れて、20分ほど煮込む。
- ※ ブロッコリーの花の部分は、煮込み始めてから10分ほどしたら入れる。
3. ブロッコリーが柔らかくなったら、汁ごとミキサーで攪拌し、裏ごしをして塩、胡椒で調味し、氷水で冷やす。
  4. 冷たくなったら牛乳、生クリームで濃度を調節し、冷やした器に盛る。

