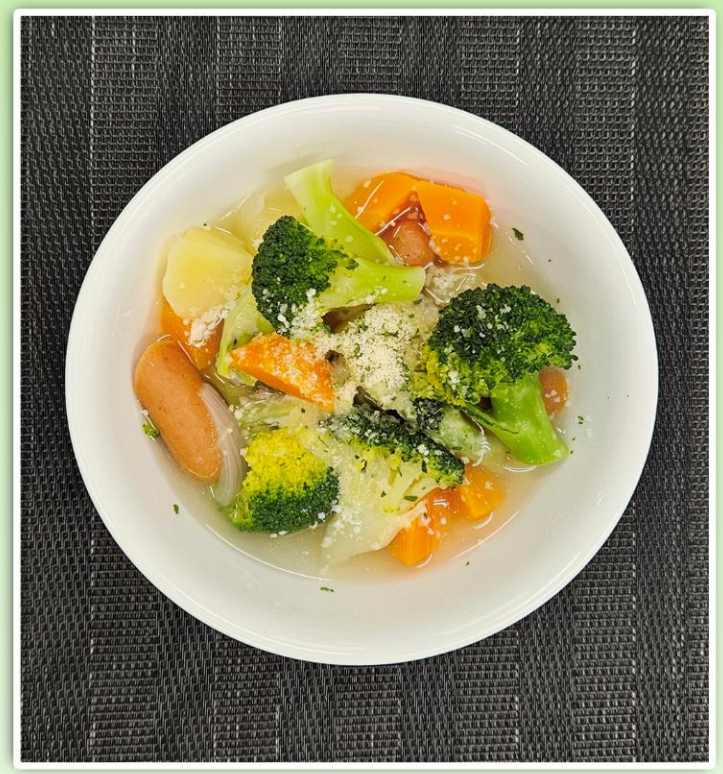
栄養学科の学生が
考えました！

ブロッコリー レシピ



栄養たくさんポトフ

ブロッコリーを
ムダなく使える

所要時間
25 MIN

材料（2人分）

・ブロッコリーの房	6個	・水	400mL
・ブロッコリーの茎	40ｇ	・コンソメ	小さじ1
・じゃがいも	120ｇ	・塩	小さじ1/2
・にんじん	60ｇ	・こしょう	少々
・たまねぎ	50ｇ	・粉チーズ	適量
・ウインナー	4本	・パセリ	適量

作り方

1.じゃがいも、たまねぎは皮をむく。 じゃがいもとにんじんは3cmのくし切りにし、たまねぎは幅2cmの薄切りにする。ブロッコリーは房と茎に分け、茎は幅1cm、長さ2cm、厚さ2mmの短冊切りにする。
2.耐熱容器にブロッコリーの房と茎、水大さじ1を入れる。 ふんわりとラップをして600Wで1分加熱し、水気を切っておく。
3.鍋に水を入れて中火で煮立たせる。 じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れ、ふたをして弱火で10分加熱する。
4.ウインナー、コンソメ、塩、こしょうを加えて5分ほど煮る。 ブロッコリーを加えて軽く混ぜ、粉チーズとパセリをかけて完成。