



ブロッコリーの茎ポタージュ パン耳クルトンのせ

名古屋葵大学
チーム 彩芽
あやめ



Point

硬くて食べることの少ないブロッコリーの茎をなめらかにして食べやすくした優しい味のポタージュです！
余りがちなパンの耳もクルトンとして活用しました。
味付けを調整することで離乳食としてもお使いいただけます。

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：40分 🍴 カロリー(1人分)：約203kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：小麦・乳



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



ブロッコリーの茎ポターージュ パン耳クルトンのせ

Recipe

材料 (2人分)

- | | | | |
|--------------|-----------|------------|-------------|
| ・ブロッコリーの茎 …… | 80g | ・顆粒コンソメ …… | 小さじ2/3 (2g) |
| ・玉ねぎ …… | 40g | ・牛乳 …… | 80ml |
| ・じゃがいも …… | 40g | ・塩 …… | 適量 |
| ・バター …… | 小さじ1 (4g) | ・こしょう …… | 適量 |
| ・水 …… | 60ml | ・パンの耳 …… | 適量 |

作り方

【クルトン】

- 1 パンの耳を1cm角に切る。
- 2 耐熱皿にクッキングシートを敷き、①を重ねないようにのせる。ラップはせず、600Wのレンジで約1分加熱する。取り出して混ぜ、重ねないように並べる。再度30秒加熱して混ぜ、重ねないように並べ、冷ます。
💡 電子レンジ加熱時はパンの耳を重ねないように並べると水分が飛び、サクサクに仕上がります。
- 3 フライパンに②を入れ、弱火で熱する。絶えず混ぜながら熱し、きつね色になったら火からおろして冷ます。



【ポターージュ】

- 1 ブロッコリーの茎は薄切りにする。
- 2 玉ねぎは薄切りに、じゃがいもは厚さ5mmのいちょう切りにする。
- 3 鍋にバターを中火で熱し、②を炒める。玉ねぎが透明になったらブロッコリーの茎を加え、さっと炒め合わせる。
- 4 水と顆粒コンソメを加え煮立ったら、蓋をして10分ほど煮る。
- 5 じゃがいもがやわらかくなったら火を消す。粗熱が取れたらミキサーなどでなめらかにする。
💡 ブロッコリーの茎はしっかり煮ると柔らかくなります。ミキサー時間を短くすると食感が残り、好みのなめらかさに調整できます。短時間のつぶつぶポターージュでも美味しく召し上がれます。
- 6 鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩とこしょうで味付けをする。器に注ぎ、クルトンを飾る。