



令和5年広報さつて
5月号掲載

◆ブロッコリーの豆乳スープ◆

今月は、「野菜たっぷりメニュー」の紹介です。ブロッコリーの茎まで使い具沢山の野菜をたっぷりとれる一品となっています。
新生活の疲れが出やすい時期ですが、野菜に含まれるビタミンをしっかりとって体調管理をしていきましょう。

【材料】2人分

ブロッコリー	1/2 株(125g)
たまねぎ	1/4 個(50g)
コーン(缶)	50g
バター	10g
【A】	
水	1カップ
食塩	小さじ 1/3
無調整豆乳	1カップ
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは茎も合わせて粗みじん切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、中火にかけ、たまねぎを炒める。しんなりしてきたらブロッコリー、コーン、【A】を加えて蓋をし、5分ほど煮込む。
- ③ 全体に火が通ったら弱火にし、豆乳を加えて1分ほど温める。器に盛り付け、黒こしょうをふりかけ完成。



(1人前132kcal)

作成:幸手市健康増進課