



# ブロッコリーの ライスポタージュ



牛乳や豆乳を使わずに作るポタージュです。  
ブロッコリーの旨みを存分に生かした一品です。

## 【材料】2人分

ブロッコリー	1/2個
たまねぎ	1/3個
ご飯(炊いたもの)	茶碗約1杯分
オリーブ油	大さじ1/2
水	カップ1~
塩	適量
黒こしょう(粗びき)	少々

## 【作り方】

- 1 ブロッコリーを適当な大きさに切り、軸の硬い部分は皮を取る。
- 2 たまねぎを大きめのくし形切りにする。
- 3 温めた鍋にオリーブ油をひき、②と①を入れていためる。
- 4 塩をふたつまみ入れ、ごく弱火にしてふたをして蒸し煮にする。
- 5 ブロッコリーが鮮やかな緑色になったら、水をひたひたより少なめに加え、ふたをして中火~強火で煮る。
- 6 ブロッコリーの芯まで火が通ったらご飯を入れ、ご飯と野菜が浸る量の水を加えて煮る。
- 7 冷ましてから、ミキサーでなめらかになるまでかくはんする。
- 8 ⑦を鍋に戻して温めなおし、最後に塩で味を調える。
- 9 仕上げに黒こしょうをふれば完成!



## おいしい ブロッコリーの 選び方

- ① 色鮮やかで緑色が濃いもの
- ② つぼみが硬く、しっかりしているもの
- ③ 軸の切り口がみずみずしいもの

## ブロッコリーの 保存方法

早めに使うのが最適ですが、保存する場合はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。