

北陵ごはん

ブロッコリーのクリームスープ

材料（2人分）

材 料 名	分 量
ブロッコリー	200g
牛乳	500cc
ベーコン	50g
シイタケ	3個
コンソメ	10g
塩・こしょう	少々

調理手順

- ①ブロッコリー、ベーコン、シイタケを食べやすい大きさにきる。
- ②鍋に材料を全て入れ、牛乳がふきこぼれないようにしながら、弱火～中火でブロッコリーがやわらかくなるまで煮る。
- ③器に盛り付けて完成

料理紹介

今年の冬はとても寒いですね。今回はブロッコリーを使った心からあたたまるクリームスープを作りました。ブロッコリーはたくさんの栄養素を含んでいて、鉄分やカルシウムの吸収を助けるほか、がんや動脈効果予防にも役立つそうです。



私がレシピを
考案しました



食品科学科2年生
（食品科学研究部部長）

落合 春弥