

ブロッコリーとノビルのポタージュ

栄養豊富なブロッコリーを丸ごと食べれるスープ。相性の良いネギ類を合わせることで甘味が加わり、ブロッコリーの辛味とのバランスが良くなります。

【材料】 * * * * *

- ブロッコリー（茎含む） 1/2株
- ノビル 鱗茎（地中の玉） 20個
- 牛乳 500ml
- コンソメ 固形 2個
- 塩 少々



【作り方】 * * * * *

- ①ブロッコリーを洗い、一口大に切り分け塩（1%）で湯がきく。
※芯は表皮の傷んだ部分のみをそいで短冊切りにし、葉や脇芽も適当な大きさに切る。
- ②①と洗ったノビルをミキサーにかけ、ペースト状にする。
※このままどつぶつぶ食感が楽しめますが、なめらかな口当たりに仕上げたい場合は目の細かい網を使ってヘラなどでつぶしながら濾してください
- ③②を鍋に入れて中火にかけ、牛乳を加えてふつふつしてきたら弱火にしてコンソメを入れて混ぜ、塩で味を調整する。

*冷やしてオリーブやエゴマオイルを垂らしても美味しい！



web



facebook



instagram



飛驒で薬草のある暮らし