

ブロッコリーの卵スープ

ブロッコリーのレシピ



材料 (4人分)

ブロッコリー …………… 1/2 個
卵 …………… 2 個
中華スープのもと …… 小さじ 4
水 …………… 800mL
塩・こしょう …………… 適量

作り方

- 1 ブロッコリーの花蕾と茎を食べやすく切る。
- 2 水に中華スープのもとを入れ、中火にかける。沸騰したらブロッコリーを入れる。
- 3 再沸騰したら卵を溶いたものを回し入れ、塩・こしょうで味を調えて火を止める。

ポイント

花蕾が付いているあたりの茎はそのまま調理して食べられます。太い茎の部分は、緑の厚い皮をむくと同じように使えます。

ブロッコリーの茎を
たっぷりいただきます