

讀さん広場

食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

栄養豊富なブロッコリー
をスープ仕立てに。身体
が温まります。

今月の食材



ブロッコリー



ブロッコリーのとろとろあんかけ

【材料】(4人分)

ブロッコリー	300g	片栗粉	適量
カブ	340g	卵白	4個分
シメジ	200g	塩キャベツの素	
白身魚	6切れ		2袋
ショウガ	少々	水	800cc
酒	小さじ2	水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- 1 ブロッコリーは小房に分けて600Wのレンジで5~6分加熱、カブは一口大の乱切りにして600Wのレンジで3分加熱する。シメジは石づきを除去し、一口大に分ける。
- 2 白身魚は、ショウガと酒につけ、片栗粉をまがしてさっとゆでる。
- 3 卵白を、軽く泡立つ程度に泡立て器でよく混ぜる。
- 4 鍋に水と塩キャベツの素を入れて沸かす。①の野菜を入れてひと煮立ちさせてから取り出し、②とともに皿に盛る。
- 5 ④のスープを沸かし直し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、③を少しずつ流し入れる。
- 6 ⑤を④にかける。

●讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています