

# ブロッコリーのコンソメスープ



## 材料（3人分）

・ブロッコリー	15g
・ブロッコリーの茎	1個分（80g）
・ロースハム	3g（30g）
・コンソメ	3g
・黒こしょう	少々

## 作り方

- ① ブロッコリーの茎を2mmの薄切りにする。
- ② ブロッコリーの茎とハムをそれぞれ型抜きする。（食べやすい大きさに切ってもOK）
- ③ 鍋に湯を沸かし、ブロッコリー（茎も）を1分ほどゆでてからコンソメを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、ハムと一緒に盛り付け、黒コショウをお好みでふる。

## ひとことメモ

- \*捨てるブロッコリーの茎を活用できる1品です。
- \*型抜きは子どもと一緒にできますよ。

栄養価（1人分）

エネルギー：36kcal

食物繊維：1.8g

食塩相当量：0.7g

