

地産地消  
レ シ ピ



美しい緑色を生かしたホットケーキとスープは味もまろやかで、食欲をそそり、子どもから大人まで人気のメニューです!



## ブロッコリーのホットケーキとスープ

### ブロッコリーのホットケーキ

#### 【材料】(4人分)

ブロッコリー100g  
牛乳100cc  
卵1個  
ホットケーキの素200g  
バター10g

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を取り、塩ゆでにする。
- ②ゆでたブロッコリーを小さく切り、牛乳と卵を加えなめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ホットケーキの素と②をさっくりと混ぜ合わせ、フライパンにバターを溶かし5~6cmくらいの大きさに焼く。

### ブロッコリーのスープ

#### 【材料】(4人分)

ブロッコリー100g  
牛乳200cc  
クリームコーン缶150g  
鶏がらスープの素大さじ1  
水300cc  
塩コショウ適量

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーの下処理はホットケーキの①と同じ
- ②ブロッコリーを小さく切り、牛乳とクリームコーンを加え、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ③鍋に②と鶏がらスープの素と水を加えて煮立て、塩コショウで味をととのえる。

#### 【一ロメモ】

- ①ブロッコリーは各種ビタミン、カロチン、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれ、栄養価の高い緑黄色野菜です。
- ②調理のポイントは小房に分けて、たっぷりの湯に塩少々を入れてゆでた後、ザルに取り、素早く冷やすと美しい色とおいしい食感が味わえます。(冷水に取ると水っぽくなるので注意)
- ③冷凍保存をする時は、固めにゆでるのがコツです。