



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—ブロッコリー—



1人前：約353kcal

ゴロゴロブロッコリーのカレーポトフ

●材料(4人分)

- ブロッコリー…………… 1株
- 玉ねぎ…………… 1個
- ベーコン(かたまり)…… 160g
- ゆでたまご…………… 4個
- コンソメスープ…………… 1ℓ
- 塩コショウ…………… 適宜
- 市販カレーのルー…………… 10g

●作り方

- ①ブロッコリーは大きめにカットして茎の部分は皮を剥いてカットします。ベーコンと玉ねぎは4等分にします。
- ②鍋に玉ねぎ、ベーコン、ゆでたまごを入れて、コンソメスープを煮立たせ塩コショウで調味をします。玉ねぎに火が通ったらカレーのルーを加えて溶かし、ブロッコリーを加えて更に5分ほど煮て出来上がり。

ひとくちメモ

色々なお野菜をプラスしてお楽しみください。



ブロッコリーは火を通しすぎないようにしてください。