

⑩ほろほろブロッコリーのスープ（5人分）

【材料】

A

水……750～800cc

昆布茶……小さじ1強

塩……小さじ1と1/4

ブロッコリー（小房に分ける）……1.5株

B

鶏ひき肉……375g

しょうが（すりおろし）……2.5かけ

醤油……小さじ2.5

片栗粉……大さじ1と1/4

オイスターソース……小さじ2.5

ごま油、こしょう……各適量



【作り方】

Aを鍋に入れ、ふたをして煮る。

Bを混ぜておく。

ブロッコリーが柔らかくなったら軽くつぶす。

Bをスプーンですくって入れて煮る。

オイスターソースで味を調え、ごま油とこしょうを振る。