

アボカドとブロッコリーのポタージュ

1人分/74kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 5.2g、食塩相当量 0.7g

材料（14杯分）

アボカド・・・2個（300g）
ブロッコリー・・・大1個（300g）
玉ねぎ・・・2個（300g）
塩・・・・・・・・小さじ1/2
水・・・・・・・・1 1/2カップ
コンソメ・・・・・・・・2.5個
薄口しょうゆ・・・小さじ1
牛乳・・・・・・・・375g
黒コショウ・・・適量
オリーブ油・・・適量

} A

作り方

1. 野菜は全てざく切りにする。
2. 鍋に1を入れて塩をふり、水を注いでさっとまぜ中火にかける。煮立ったら、鍋底からまぜ弱火で15分くらい蒸し煮にする。（焦げ付かないように、途中でまぜる）
3. なめらかになるまでミキサーにかけるペースト状にする。
4. ペーストを鍋に入れ、Aを入れてときのぼし、弱火にかけて混ぜながら温める。器にもり、黒コショウと少量のオリーブオイルをかける。