

夏野菜の具たくさん冷製スープ



【材料】（2人分）
ブロッコリー…4房
ミニトマト…6個
玉ねぎ…1/4個
人参…1/5本

水…300ml
コンソメ…小さじ2
食塩…少々

旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～夏編～

【作り方】

- ①ブロッコリーは子房に分ける。たまねぎとにんじんは、角切りにする。
- ②鍋に水を入れ、玉ねぎとにんじんを入れて火にかける。
- ③具材に火が通ったら、ブロッコリーとミニトマトを入れ、ブロッコリーに火が通ったら、コンソメと塩で味をつける。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫で冷たくなるまで冷ます。