

ブロッコリーと押し麦のスープ

(材料) 作りやすい分量

- ブロッコリー **1個**
- スライスベーコン **4枚**
- にんにく(みじん切り) **1かけ分**
- 押し麦 **大さじ3**
- 白ワイン **大さじ2**
- 水 **2カップ**
- 塩こしょう **適宜**

- オリーブオイル **大さじ1**
- 粉チーズ **お好みで**

1. ブロッコリーは(あればフードプロセッサーで)みじん切りにしておく。ベーコンは1cm角に切る。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱めの火で熱し、にんにくの香りがたったら、①を加え炒める。
3. ブロッコリーがしんなりしてきたら白ワインを加える。アルコールを飛ばし水を加え、煮立ったら押し麦を加え、20分程煮る。最後に味を見て、塩こしょうで味を調える。お好みで粉チーズをたっぷりかける。