

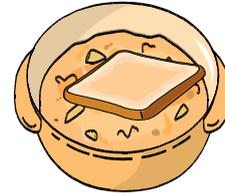
調理時間



約30分

野菜をしっかり食べよう！ 玉ねぎ 健康レシピ！

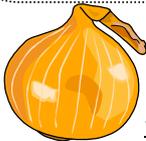
オニオングラタンスープ



- (材 料) (2人分)
- 玉ねぎ・・・中1個
 - サラダ油・・・大さじ1
 - 水・・・200ml
 - コンソメ・・・1/2個
 - 食パン(6枚切り)・・・1/3枚
 - とろけるチーズ・・・20g

(作り方)

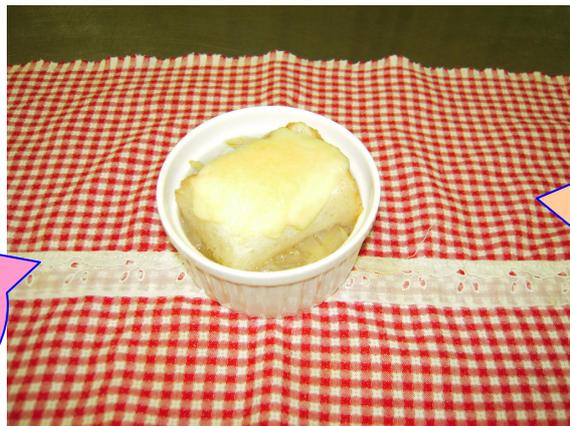
- ① 玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。熱したフライパンに油をしき、玉ねぎを加え、中火できつね色になるまで気長に炒める。
- ② ①に、コンソメと水を加えて煮込み、耐熱性の器に入れる。
- ③ 食パンを②の上のにせ、さらにその上に、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで表面に焼き色をつけ完成。



ーロメモ

- ・ 玉ねぎをいためる時、中火でゆっくりいためるのが、旨みを引き出すポイントです。焦がさないよう注意しましょう。
- ・ 玉ねぎは固いものを選び、芽や根が伸びているものは、避けましょう

朝食メニューにもおすすめ。



パンのカリカリが、玉ねぎスープでなめらかになります。チーズの塩分だけで、おいしく頂けます。

栄養価(1人分)：エネルギー 160kcal 塩分 0.9g