

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

玉ねぎの丸ごとスープ



調理時間 15分



おすすめポイント

玉ねぎを丸ごと使った超簡単スープ！
電子レンジを使い、材料も少ないので
料理が苦手な方にもおすすめです。

1人分野菜量 150g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

玉ねぎの丸ごとスープ

(1人分あたり)

エネルギー	……	96 kcal
たんぱく質	……	2.8 g
脂質	……	3.6 g
炭水化物	……	14.4 g
食塩相当量	……	1.3 g

材料 (2人分)

玉ねぎ	……	300g (2個)
ベーコン	……	17g (1枚)
固形コンソメ	……	5g (1個)
水	……	2カップ
塩・こしょう	……	少々
パセリ	……	少々

作り方

- 1 玉ねぎは上下を切り落として皮をむいておく。
大きな玉ねぎは下の方に十字の切り込みを入れる。
ベーコンは1cm幅に切っておく。パセリはみじん切りにする。
- 2 固形コンソメを水に溶かしておく。
- 3 玉ねぎをラップに包んで、電子レンジで透き通るまで加熱する。(600Wで5分ほど)
- 4 鍋でベーコンを炒め、②と③の玉ねぎを入れ煮る。
- 5 玉ねぎが柔らかくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 器に盛り、パセリを飾る。

※パセリの代わりに小ねぎの小口切りでもOK!

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

