

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

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

作リ方

- 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

