



オニオングラタンスープ

【材料】(4人分)

- 玉ねぎ 大2個分
- オリーブオイル大さじ1
- コンソメ1個
- コショウ 少々
- フランスパン4枚 (薄切り1.5cmくらい)
- ピザ用チーズ 36g
- パセリみじん切り 少々
- 水3カップ



【作り方】

【時間があるときに】玉ねぎ 大2個を薄切りにして保存袋に入れて凍らせておく。

- ①鍋に凍り玉ねぎ、オリーブオイルを入れてふたをし、1分加熱する。
- ②ふたを開けて中火にして5分程度よく炒める。(とろとろ玉ねぎのできあがり)
- ③水を加え沸騰したらコンソメを入れ、コショウを振る。
- ④③を耐熱容器に分け入れる。フランスパンをのせ、ピザ用チーズを1/4ずつのせてトースターで約4分加熱する。最後にパセリをふる。

栄養価 <<1人分>>

エネルギー…112kcal
たんぱく質…3.9g
脂質…5.6g
炭水化物…12.4g
食塩相当量…1.0g
鉄…0.4mg
カルシウム…71mg

ポイント

フランスパンの代わりに食パンでもOK

凍り玉ねぎを使うことでとろとろ玉ねぎを簡単に作ることができます。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

