

新玉ねぎの丸ごとスープ煮



栄養価(1人分)

エネルギー 193kcal、たんぱく質 6.1g

脂質 12.1g、食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

新玉ねぎ	2個
ベーコン(ブロック)	60g
コンソメ	1個
こしょう	少々
パセリ	2g

作り方

1. 新玉ねぎは、皮をむき頭と根の部分を切り落とし、十字に浅く切れ込みを入れる。パセリはみじん切り、ベーコンは1.5cm角の拍子切りに切る。
2. 耐熱皿に1の玉ねぎをのせ、ふんわりラップをかけ電子レンジ500w5分かける。
3. 鍋に、水400ml(分量外)、コンソメを入れて煮立たせ、玉ねぎとベーコンを入れて、味がしみこむまで煮る。
4. 玉ねぎに味がしみこんだら器に盛り、上にこしょうとパセリを散らす。

POINT 通年販売のたまねぎでも作れます(その場合レンジ加熱時間を増やす)
ベーコンの代わりにハムやウインナーでもOK
スープにきのこ等をお好みでプラスしてもおいしくいただけます!

