

# 丸ごと新玉ねぎのスープ煮



【材料】 1人分

新玉ねぎ	小1個 (100g)
A { コンソメ	小さじ1/2
水	1カップ (200ml)
パセリ	適量
黒コショウ	適宜

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、上下5mm程切り落とし、上部分に十字に切り込みを入れる。
- ②①をラップに包み、600wのレンジで3~5分加熱する。
- ③小鍋に②とAを入れてふたをし、弱火で5分くらい玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④器に盛り、パセリと黒コショウをお好みで振ったら出来上がり。

ひとこと

レンジを使い、時短にしました。圧力鍋を使うと更に時短できます。普通の玉ねぎを使う場合、柔らかくなるまで煮る時間を追加してください。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
41	1.1	23	9.5	1.6	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

