

オニオンスープ



材料(4人分)

食材	分量
玉ねぎ	中1個(120g)
ベーコン	20g
ニンジン	1/5個(20g)
パセリ	4g
水	2と1/2カップ

調味料

コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

調理時間	15分
エネルギー(1人分)	35Kcal

作り方

下ごしらえ

- ・玉ねぎ…半分に切り、スライス
- ・ニンジン…千切り
- ・パセリ…みじん切り
- ・ベーコン…1cm幅に切る

- 1.鍋に玉ねぎを入れ、きつね色になるまで炒め、ベーコン、人参も加えて炒める。
- 2.水を加え沸騰したら、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。パセリを最後に加える。