

オニオングラタンスープ

みんなが大好きなオニオン
グラタンスープをおうちで
作ってみませんか？



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

オニオングラタンスープ



材料(2人分)

- たまねぎ…1個
- バター…小さじ2
- (A)・固形ブイヨン…1個
 - 水…2カップ(400ml)
- 塩、こしょう…2振り
- フランスパン…20g
- とろけるチーズ…20g
- ドライパセリ…少々

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って薄切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② 鍋にバターを溶かし、①を入れ飴色になるまで弱火で炒める(約20分)。(A)を加え、塩こしょうで味を調え、煮立たせる。
- ③ フランスパンにとろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズに軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 器に②のスープを盛り、③のフランスパンをのせ、ドライパセリをふる。

栄養成分(1人分)

熱量…131kcal たんぱく質…4.2g
食塩相当量…1.6g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

脂質…5.8g 炭水化物…14.5g(食物繊維…1.8g)