

オニオングラタン風スープ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー70kcal 食塩相当量0.8g

野菜の量75g (1日の野菜摂取量350g)

【管理栄養士からのひとこと】

玉ねぎの甘みと舞茸の旨味、粉チーズのkokoroで、薄味でもおいしく食べられるスープです。玉ねぎは抗酸化作用、血圧上昇抑制、血栓予防など生活習慣病の予防に効果が期待できる栄養成分が含まれるので、スープやサラダ、炒め物などで上手に取り入れましょう。

材料(4人分) 調理時間 20分

玉ねぎ1個(200g)、舞茸1パック(100g)、
オリーブ油小さじ2、水600ml、固形コンソメ1個、
粉チーズ大さじ4、粗挽きこしょう少々

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切ってから薄切りにする。舞茸はほぐす。
- ② 鍋にオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎを薄茶色になるまで炒めたら、舞茸を加えてさらに炒める。
- ③ ②に水を注ぎ入れてコンソメを加え、2~3分加熱する。
- ④ 器に盛り、粉チーズとこしょうをふる。

※カレー粉を加えると、さらに風味が増しておいしく食べられます。

広報しろい 2023年12月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)