

簡単まるごと玉ねぎスープ



材料（1人分）

・たまねぎ	1個（200g）
・ウインナー	2本（40g）
・ミニトマト	3個（45g）
A {	
・水	100ml
・固形コンソメ	1/3個
・オリーブオイル	小さじ1（4g）
・パセリ・粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて、芯を取り、ラップで包み、電子レンジで600Wで約5分加熱する。
- ② ウインナーは三等分に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル、②を入れて炒め、調味料Aを加えてひと煮立ちさせる。コンソメが溶けたら、①とミニトマトを加えて約3分煮る。
- ④ 器に盛り、パセリ・粗びき黒こしょうをふる。

ひとつことメモ

- *電子レンジを活用することで、火の通りが早いです。
- *お好みに応じて、ブロッコリー、にんじんなどの野菜も入れてアレンジしてください。

栄養価（1人分）

エネルギー：247kcal
食物繊維：3.6g
食塩相当量：1.5g

