

☆まるごと玉ねぎのコンソメ煮(2人分)

玉ねぎ	2個(300g)	
水	適量	
洋風だしの素(顆粒)	小さじ1	
ベーコン	10g	残り物の野菜を使うなど、お好みで アレンジしてください
人参	10g	
セロリ	10g	
さやいんげん(飾り用)	少々	
とろけるスライスチーズ	2枚	
こしょう	少々	

- ① 玉ねぎは皮をむき、上下を少し切り落とし、両方とも十字の切込みを入れる。
ベーコンは薄切り、人参とセロリは角切りにする。
さやいんげんは青茹でし、斜め薄切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコン、コンソメ、水を小鍋に入れる。
水は玉ねぎがかぶるくらいの量を入れる。
- ③ ②を火にかけて柔らかくなるまでじっくり煮込む。
※ 玉ねぎは、あらかじめ電子レンジで加熱しておいてもよい。
- ④ 玉ねぎの上にスライスチーズをのせて、こしょうで味を整える。
- ⑤ 彩りにさやいんげんを飾って出来上がり。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	139	1.6	6.6	142	2.6	0.9

副菜	2つ
牛乳・乳製品	1つ