



# オニオンスープ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
ベーコン(短冊切り)	50g	<p>① 鍋に油を入れて熱し、ベーコンと玉ねぎを入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。</p> <p>② にんじんを入れて炒め、水と鶏がらスープ(顆粒)を入れ、煮立ったら、白いんげん豆とコーンを入れる。</p> <p>③ 具材に火が通ったら、塩・こしょうを入れて味をととのえる。</p>
にんじん(せん切り)	1/2本	
玉ねぎ(せん切り)	1個	
白いんげん豆(水煮)	50g	
ホールコーン	50g	
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2	
油	適宜	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	2カップ	



## ひとこと Memo

ベーコンや野菜を炒めることでしっかりとうま味が出ます。

白いんげん豆は食物繊維が豊富です。くせがなく、どの料理にもよく合います。また、スープやサラダに入れることで手軽に豆類を摂ることができますよ。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	91kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	2.2g
食塩相当量	1.1g