

オニオンスープ

～あめ色玉ねぎの豊かな風味で、塩は少力で OK！～



1 人分 46kcal
塩分 0.9g

材 料（2 人分）

玉ねぎ	小 1 / 2 個
バター	5 g
水	1 と 1 / 2 カップ
固形ブイヨン	1 / 2 個
塩	ひとつまみ（0. 5 g）
こしょう	少量
パルメザンチーズ	大さじ 1
パセリ	少量

作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、繊維を切るように薄切りにする。
パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、バターを溶かし、玉ねぎを入れ、
あめ色に色づくまで中火で 7 ～ 8 分程度炒める。
- ③ ②に水とブイヨンを加え煮立て、
弱火にしてふたをし、10 分煮る。
塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り付け、チーズ、パセリをふる。