



R6.3月

# 丸ごと玉ねぎの 和風スープ

| 1人あたりの栄養価 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 塩分   |
|-----------|---------|-------|------|------|
|           | 110kcal | 4.4g  | 3.5g | 0.8g |

## 材料・分量 (2人分)

|        |       |
|--------|-------|
| 新玉ねぎ   | 2個    |
| ベーコン   | 1枚    |
| かつおだし  | 400ml |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1  |
| みりん    | 小さじ1  |
| かつおぶし  | 適量    |
| 刻みねぎ   | 適量    |

## 作り方

- 1 玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、根元に十字の切り込みを入れる。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 玉ねぎがだしに浸るような小鍋にかつおだしと薄口しょうゆ、みりんを入れて煮立たせ、玉ねぎとベーコンを入れる。ふたをしておよそ20分煮る。途中上下を返す。
- 4 器に盛り、かつおぶしと刻みねぎを散らす。

**ポイント**  
やわらかい新玉ねぎ  
を使って♪  
玉ねぎがしっかり  
だしに浸かるよう  
にしましょう。

コトコト煮るだけ♪ホツとする味わい



料理動画は  
こちらから！

