



2020年9月

オニオンスープ（材料: 3人前）【CAND キッチン No.14】



～手順～

1. 鍋にバターを入れ、火をつけ、バターが溶けたら、玉ねぎとベーコンを加え、軽く炒める。
2. 1 に水を加え、沸騰したらコンソメスープの素を加えて、煮込む。
3. 塩こしょうで味を整える。
4. 最後に、器に盛り付け、ドライパセリをうかせて完成!!

～材料～

玉ねぎ	: 1/4個 (50 g)
ベーコン	: 1 1/2枚 (15 g)
コンソメスープの素	: 1 1/2個 (7.5 g)
バター	: 4 g
水	: 600 cc
塩	: 少々
こしょう	: 少々
ドライパセリ	: 少々

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 23 kcal
たんぱく質	: 1.2 g
脂質	: 0.9 g
炭水化物	: 2.7 g
食塩相当量	: 1.2 g