

# (パルメザン)チーズと卵のイタリア風スープ



### 材料(2人分)

- A 「● 玉ねぎ 粗みじん…80g
- ベーコン 粗みじん…40g
- オリーブオイル…大さじ1
- B「●コンソメ顆粒…小さじ3(8g)
- ●水···500cc
- まいたけ…30g(細かくほぐす)
- にんにく すりおろし…小さじ1/4
- ほうれん草…80g(1cmに切る)
- 卵…2個
- パルメザンチーズ(粉)…20g

※フォカッチャの栄養量は含まれません。

- ・エネルギー…283kcal たんぱく質…15.1g
- · 炭水化物…7.8g
- 質…22.5g

  - ・カルシウム…181mg ・食物繊維…2.3g
    - 分…1.8mg · 食塩相当量…2.9g

●鍋に△を入れ玉ねぎに火が通 るまで(透き通って甘くなるま で)炒めます。



②①にBを加え、沸いたらほうれ ん草を加え沸かします。



3ボウルに卵を溶きほぐしパルメ ザンチーズ(粉)を加えよく混ぜ ②に加えます。一度沸かして出 来上がりです。



#### フォカッチャ(FOCACCIA) フランスではフガッス(FOUGASSE)

具をのせないで焼いたピザのような パンです。昔のパン焼き釜は石釜に 薪を入れて火を付け、中のレンガや石 を焼いて熱くし、焼け残った炭を取り 出して石の持っている熱でパンを焼 きました。石の粗熱を取るために最初 に焼くパンがフガッスやフォカッチャ です。バケットは2回目、カンパーニュ は3回目に焼いていました。

#### おすすめ食材

## パスコ 超熟フォカッチャ

超熟製法により、もっちり、しっとりとした食 感が味わえるフォカッチャです。ほんのりとオ リーブが香り、普段の食事と一緒にお楽しみ いただけます。

そのまま食べたり、何かにつけて食べたり、 様々なシーンでお召し上がりいただけます。

