



オニオングラタン スープ

材料(4人分)

- 玉ねぎ…400g 3mm厚のうす切
- 塩…4g ●バター…40g
- A [●水…600cc
●コンソメ顆粒…9g]
●フランスパン うす切トースト…8枚
●にんにく…1片
●チーズ…32g(8g×4人分)
●粉チーズ…4g
●バセリ みじん切…少々



栄 養 量

- | | | | |
|----------------|-------------|-------------|--------------|
| ・エネルギー…168kcal | ・脂 質…10.8g | ・カルシウム…85mg | ・食物 繊 維…1.9g |
| ・たんぱく質…4.5g | ・炭水化物…15.5g | ・鉄 分…0.4mg | ・食塩相当量…2.6g |

①バターをフライパンに入れ、中火にかけて溶かします。玉ねぎを入れ、紅茶くらいに色付くまで炒めます。塩を加えなじんだら耐熱容器に入れ、ラップをして8分くらい玉ねぎがやわらかくなるまで加熱します。



②④を入れ沸かし、①を加えます。



③トーストしたフランスパンに生のにんにくをこすり付けます。
(パンがおろし金のようになつて、にんにくがすりおろされます。
器にパン一切れチーズを加え、②のスープを注ぎます。上にもう一枚パンをのせて粉チーズをふりかけます。



④オープンでチーズが溶けるまで加熱します。

好みでバセリをふりかけます。
(スープの器をオープンに入れて焼くことはせずに器にパンとチーズを入れ、スープを注ぐだけでもよいです。

