



10th ANNIVERSARY since 2015 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

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。



② ④を鍋に入れ沸かし、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って、にんにくがすりおろされます。) 器にパンー切入れチーズを加え、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 オーブ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。(スープの器をオーブ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いいです。)



栄養量
・エネルギー…168kcal
・たんぱく質…4.5g
・脂質…10.8g
・炭水化物…15.5g
・カルシウム…85mg
・鉄分…0.4mg
・食物繊維…1.9g
・食塩相当量…2.6g