

◆ ベーコンと玉ねぎのミルクスープ



玉ねぎの甘さを感じられるスープです。
牛乳や減塩コンソメを使用し、減塩を意識しています。

材料(2人分)

玉ねぎ	…… 1/2個	減塩コンソメ	…… 大きじ1
ベーコン	…… 1枚	塩	…… 少々
オリーブオイル	…… 小さじ1	ブラックペッパー	…… 少々
水	…… 200ml	乾燥パセリ	…… 少々
牛乳	…… 200ml		

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でベーコン、玉ねぎを炒める。
- 3 具材が柔らかくなったら、水、コンソメを入れ沸騰させる。
- 4 牛乳を加え沸騰直前で火を止め、塩、ブラックペッパーで味をととのえる。
- 5 お皿に盛り付け、最後に乾燥パセリを散らす。

1人分あたり栄養価
エネルギー123kcal 塩分1.1g