

新玉ねぎのスープ煮



野菜量
150g

材料 (2人分)



・新玉ねぎ	2個(280g)
・アスパラガス	4本(20g)
・サラダ油	小さじ1
・水	300ml
・固形コンソメ	1/2個
・黒こしょう	適量

栄養価 (1人分)



エネルギー:	25kcal
たんぱく質:	1.8g
脂質:	2.8g
炭水化物:	4.6g
食塩相当量:	0.6g

作り方



- ① 新玉ねぎは半分に切る。アスパラガスは斜めに切る。
- ② 鍋に油をひき、アスパラガスを焼いて取り出す。続けて新玉ねぎの断面を下にして、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 新玉ねぎに焼き色がついたら、水を加えて蓋をし、沸騰したら固形コンソメを加えて溶かし、弱火で10分程煮る。
- ④ 器に③とアスパラガスを盛り、黒こしょうをかける。

ポイント



新玉ねぎとアスパラガスは、油でしっかり焼いてから煮ることで、甘味やコク、香ばしさが増します。そのため、コンソメの使用量が通常の半量となり、おいしく減塩ができます。