



新玉葱のスープ

栄養士コメント

旬の新玉ねぎを圧力鍋を使ってとろとろに煮て玉ねぎの甘味が引き立つスープにしました。

玉ねぎに含まれるアリシンは疲労回復効果の他に血液をサラサラにしてコレステロールや中性脂肪を下げる働きもあります。



作り方

ベーコンは細切り、玉葱はくし切りにする。

温めた圧力鍋に油をひいてベーコンを炒める。

ベーコンに焼き目がついたら、玉ねぎ、水を入れて加圧して5分ほど煮込む。

減圧したらコンソメを入れて、こしょうで味を整える。

最後にパセリを上から飾る。

成分値 (1人分)

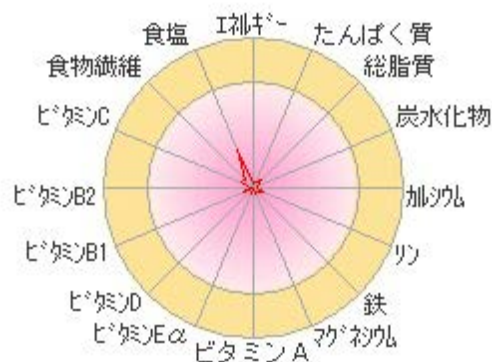
摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 86 kcal |
| 2. たんぱく質 | 2.8 g |
| 3. 総脂質 | 4.4 g |
| 4. 炭水化物 | 9.6 g |
| 5. カルシウム | 27 mg |
| 6. リン | 81 mg |
| 7. 鉄 | 0.3 mg |
| 8. マグネシウム | 18 mg |
| 9. ビタミンA | 1 μg |
| 10. ビタミンE | 0.3 mg |
| 11. ビタミンD | 0.0 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.09 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.04 mg |
| 14. ビタミンC | 11 mg |
| 15. 食物繊維 | 1.6 g |
| 16. 食塩 | 0.6 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|--------------------|-----|-----|
| 1. 玉葱----- | 1/2 | 個 |
| 2. ベーコン(豚)----- | 1/2 | 枚 |
| 3. オリーブ油----- | 1/4 | 小サジ |
| 4. 減塩しょうゆ----- | 1/2 | 小サジ |
| 5. だし(かつお・昆布)----- | 180 | ml |
| 6. パセリ・乾----- | | 少々 |
| 7. 黒こしょう----- | | 少々 |



(黄色い枠内です)