



オニオンジンジャースープ

栄養士コメント

玉葱はしっかりと炒めることで甘味が増します。
生姜には抗菌作用、抗炎症作用、血行増進作用があり体を温めることで免疫力をあげ風邪を予防します。

作り方

- : 鍋にバターをひき、玉葱を弱火から中火で軽く飴色になるまで炒める。
- : 水、コンソメ、生姜を加え、沸騰したら火を止め、こしょうで味を整える。
- : スープカップに盛り付けパセリをかける。



成分値 (1人分)

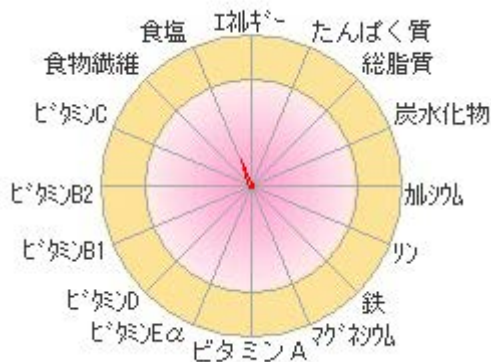
摂取値 単位

1. エネルギー	29 kcal
2. たんぱく質	0.6 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	5.1 g
5. カルシウム	11 mg
6. リン	17 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	5 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱-----	50	g
薄くスライスする。		
2. 水-----	120	ml
3. 減塩コンソメ-----	1/4	個
4. バター-----	1/4	小サ
5. 黒こしょう-----		少々
6. パセリ-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)