



# 新玉葱と桜エビのスープ

## 栄養士コメント

旬の新玉葱は甘く、柔らかく、加熱するとより甘味を引き出すことができます。  
桜エビのだしと玉葱の甘味で優しいお味のスープです。

## 作り方

：鍋にオリーブ油をひき玉葱を炒める。  
： に水、コンソメをいれ煮る。柔らかくなったら火を止め、桜エビをいれ盛り付ける。



## 成分値 (1人分)

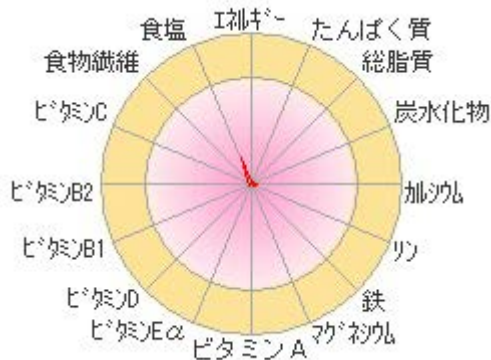
摂取値 単位

1. エネルギー	25 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	5.1 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	29 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.2 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
<i>角切りにする。</i>		
2. 桜えび-----	1	小サジ
3. 減塩コンソメ-----	1/4	個
4. 水-----	120	ml
5. オリーブ油-----		少々



(黄色 範囲内です)