

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（オニオンスープ）

<調理時間> 約（30）分

<材料> （4人前）

材料名	分量	備考
玉ねぎ	2個	
ベーコン	2枚	お好みで。 給食では彩のため、 人参も入れました。
セロリ	1/5本	
バター	小さじ1	
塩・こしょう	適量	
水	500mL	
顆粒コンソメ	小さじ1	
醤油	小さじ1	
白ワイン	小さじ1	
パセリ	適量	

<作り方>

- ① 玉ねぎ、セロリは薄切り、ベーコンは1cm短冊切りする。
- ② 鍋にバターを敷き、ベーコンを炒め、取り出す。
- ③ ②の鍋でたまねぎとセロリ、塩・こしょうを入れてじっくり炒める。
- ④ 水を入れて調味、ベーコンを戻し、味を整え、最後に刻んだパセリをのせる。

<給食の先生から>

旬の新たまねぎをたくさん使ったスープを作りました。じっくり炒めて煮込むことで甘くてとろっとしたスープになります。玉ねぎを炒める前にレンジにかけるとさらに時短に！具材や味はお好みで調整してください。セロリの葉や、パセリの茎、人参の皮などは、しっかりと洗い、ダシとして使うこともできます。いつもなら捨ててしまう栄養もスープとしていただけるのでおすすめです。