オニオンスープごはん

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	１食	240	0	5	21	0
スライスチーズ	18（１枚）	61	4.1	10	131	0.5
玉ねぎ	20	7	0.2	30	131	0
お湯	100					
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
サラダ油	5	46	0	0	Tr	Tr
こしょう	少々					
パセリ	少々					
合計		356	4.4	47	160	0.9

【　作り方　】

①　フライパンに油をひき、薄切りにした玉ねぎを飴色になるまでじっくり炒める。

②　お湯とコンソメを加えてスープを作る。

③　ごはんをあたためて器によそり、チーズを余熱で溶かす。

④　スープをまわしかけ、パセリとこしょうをふる。

《ワンポイントアドバイス》

◆

（同じレシピを普通のご飯でつくると　エネルギ□418□cal□たんぱく質8.9□になります。）

□sachiレシピ20170518」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16