

# オニオンスープごはん

食材名	使用量(g)	エネルギー(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はん	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 】

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。  
お湯とコンソメを加えてスープを作る。  
ごはんをあたためて器によそり、チーズを余熱で溶かす。  
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 エネルギー418calたんぱく質8.9g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 神奈川県小田原市鶴宮223-16