汁物・スープ

オニオンスープ

［1人分］ エネルギー：59kcal　塩分：1.9g

材料［4人分］

- 玉ねぎ：240g
- 油：小さじ1
- だし汁：4カップ
- 塩：小さじ1
- 醤油：小さじ2
- 車麩：2枚

作り方

1
車麩は塩水で戻し、水気を絞って一口大に切ります。玉ねぎは繊維を短く切るように薄切りにします。

2
鍋を温めて油を入れ、玉ねぎをよく炒めます。

3
だし汁と車麩を入れて、沸騰したら塩と醤油で味を調えます。