

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。