



だいとう  
キラキラ大東 

# オニオン スープ

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・ベーコン (短冊切り) … 30 g
- ・たまねぎ (スライス) … 4 個
- ・にんじん (いちょう切り) …… 2分の1本
- ・たまご …… 4 個
- ・パセリ (みじん切り) … 少々
- ・コンソメ …… 小さじ 1半
- ・塩 …… 小さじ 2半
- ・こしょう …… 少々
- ・とりがらスープのもと …… 大さじ 1
- ・水 …… 5 カップ
- ・油 …… 小さじ 1

つく かた  
【作り方】

- ① とりがらスープのもととコンソメと水を入れ、にんじんを入れて煮る。
- ② ベーコンはからいりし、たまねぎは油であめ色になるまで炒める。
- ③ ①に②と調味料を入れて、味を整える。
- ④ 溶きたまごを流し入れる。
- ⑤ パセリを加えて完成。

えいようか ぶん  
栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 196キロカロリー

たんぱく質: 8.4グラム

脂肪: 11.2グラム

塩分: 1.5グラム