



# 新玉ねぎのスープ



## 材料(3人分)

- A
- 新玉ねぎ…3個(約1kg)
  - 水…1ℓ
  - ガラスープ顆粒…10g
  - 豚バラ肉 超うす切 (又は豚肩ロース肉 超うす切)…200g
  - 片栗粉…大さじ4
  - 九条ねぎ(又は長ねぎ)…1/2パック みじん切り

**栄養量**

- ・エネルギー…409kcal
- ・たんぱく質…13.5g
- ・脂 質…24.0g
- ・炭水化物…40.7g
- ・ビタミンB1…0.49mg
- ・食物繊維…5.6g
- ・食塩相当量…1.5g

① 鍋にAを入れ火にかけ、沸いたらクッキングペーパーで落としふたをして、弱火で約1時間弱玉ねぎがやわらかくなる(竹串がすっと通る)まで煮ます。

△注意: 鍋一杯に玉ねぎを入れないと、玉ねぎと同重量の水で水が上まで来ないので、鍋の大きさに合わせて玉ねぎの数を決めるのが良いです。余分に煮た玉ねぎは、カレーやシチューにしたり味噌汁でもラーメンでも何にでもおいしく使えます。



② 玉ねぎがやわらかくなったら玉ねぎを取り出し、スープの中で豚バラ肉をしゃぶしゃぶします。バラ肉に片栗粉をまぶしながら、しゃぶしゃぶしてください。最後に九条ねぎのみじん切りを加え一煮立ちさせ、玉ねぎ、バラ肉、スープを盛り付けてください。白いごはん、かま揚げうどんなどとよく合います。

