

## 玉ねぎ丸ごとスープ煮

玉ねぎに含まれる硫化アリルで血液サラサラ、免疫力アップ！



エネルギー 123kcal 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

- ・オリーブ油・・・小さじ1
- ・コンソメの素・・・2/3個
- ・水・・・200ml
- ・こしょう・・・少々

玉ねぎ 2個  
(150g位のもの)

パセリ  
適量

ベーコン  
20g

玉ねぎを電子レンジで下処理してから煮込む時短レシピです。玉ねぎの甘さがおいしい一品。

### ① 下準備

玉ねぎは根の方に×印に切りこみを入れ、1つずつラップで包んで電子レンジ(600Wで5～7分)にかける。ベーコンは1cm幅に切る。パセリは刻み、水にさらして水けをきる。

### ② 煮込む

鍋にオリーブ油とベーコンを入れ中火で軽く炒め、水とコンソメの素、①の玉ねぎを加えふたをして15分程弱火で煮る。器に盛り、パセリをふる。