

# かんたんレシピ No.7

料理が苦手な方でも簡単にできるレシピをご紹介します。

今回は、たまねぎをまるごと使ったスープです。最近では、コンビニでも売っていますが、簡単に作れるので試してみてください。夏は冷やして食べてもおいしいですよ！

## レンジで簡単たまねぎまるごとスープ

【材料】2人分

玉ねぎ (200g 中ぐらい)・・・1個

ソーセージ・・・4本

しめじ・・・1/2袋

固形コンソメ・・・1個

水・・・100cc

【作り方】



1, たまねぎの上下を切って皮をむき、十字に切れ目を入れる。



2, 器に水、たまねぎ、コンソメを入れる。



3, ソーセージ、石づき(根元)をとったしめじをいれて、ラップをかけ、レンジ(500w)で10分加熱してできがり。



1人分の栄養価 ※

エネルギー 140キロカロリー

タンパク質 5g、塩分 1.3g

カリウム 280mg、リン 110mg

ソーセージの代わりにベーコン、鶏肉、豚肉などなんでも良いです。冷凍のミックスベジタブルを入れてもきれいですね。塩分をひかえたい場合は、スープを残すと良いでしょう。



※ソーセージにはいろいろな種類があるので、上記の栄養価は目安です。