

小麦入りオニオングラタンスープ



調理時間
5分



*材料は1人分の量です。

<材料>

● 玉ねぎ	20g	
● バター (またはマーガリン)	5g	
水	150g	} A
コンソメ	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 1/2	
● 焼き小麦	3こ	
● とろけるチーズ	15g	
● パセリ	適量	



<作り方>



- ① 玉ねぎは薄切りにする
- ② 耐熱容器に①、バターを入れ、軽くラップをし、電子レンジ (600W) で1分半加熱する
- ③ ②にAを入れ、ラップをせずに電子レンジ (600W) で1分半加熱したら完成



お好みで小麦をパンに変えても
Good!
火を使わず、簡単につくれるリン♪

各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの