

^ふ 麩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	20 g
● バター（またはマーガリン）	5 g
水	150 g
コンソメ	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
● 焼き麩	3 こ
● ピザ用チーズ	15 g
● パセリ	適量

A



<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^ふ麩をパンに変えても
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