

玉ねぎと人参の素材の味を楽しめるレシピ

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング54

男性料理

1人分

エネルギー：14Kcal

タンパク質：0.4ｇ

食塩相当量：0.7g

玉ねぎスープ

【材料（2人分）】

玉ねぎ	中1/2個
人参	10g
水	330ml
和風だしの素	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々

歯ごたえを
残して
食べ過ぎ
防止にも

【作り方】



1. 人参はいちょう切りにする。



2. 玉ねぎは薄切りにする。



3. 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら和風だしの素と玉ねぎを入れ弱火で2~3分煮る。
4. しょうゆ、塩で味を調える



橿原市役所ホームページにて、
レシピ随時更新中！

橿原市　おうちでヘルシークッキング

橿原市公式YouTubeチャンネル
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市　カシイロ　レシピ