

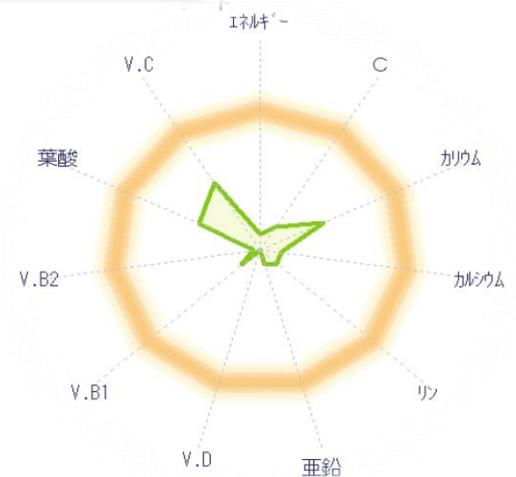
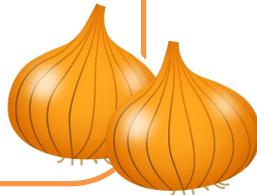
オニオングラタンスープ



野菜図鑑 たまねぎ

ビタミンB1 B2C カリウム カルシウム
食物繊維を豊富 辛みや香り成分が
特徴

辛み成分の硫化メチルプロピルは
血液中のブドウ糖代謝を促し
血糖値を下げる働きがあることで
知られている。



材料	2人分	4人分	🧪 栄養成分
たまねぎ	200	400	317kcal たんぱく質9.2g 脂質 10g 食物繊維 2.8g
フランスパン	50	100	
チーズ	10	20	🥄 作り方
バター	8	16	1 玉ねぎは薄くスライスしておく。鍋にバターを入れ
コンソメ	2.5	50	玉ねぎのスライスを飴色になるまで炒める。
水	200	400	2 白ワインを加えアルコール分を飛ばして水とコンソメを
白ワイン	5	10	加えれ15分中火にかける。
塩	0.2	0.4	3 塩こしょうを2に加えて味を整えフランスパンをスライス
胡椒	0.15	0.3	にチーズをトッピングしたものをオーブントースターで
			5分焼き、スープを器に入れフランスパンを
			上のにせる。