

玉ねぎとベーコンのスープ



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 120kcal |
| たんぱく質 | 3.6g |
| 脂質 | 7.6g |
| 塩分 | 0.9g |

玉ねぎは消化を助け、新陳代謝を活発にし、ビタミンB₁の吸収を良くし、血液をサラサラにして糖尿病や高血圧に高い効果あり！

伊万里松浦病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

| | |
|----------|-------|
| 玉ねぎ | 約100g |
| ベーコン | 15g |
| にんにく | 2g |
| パセリ | 少々 |
| 水 | 150g |
| 昆布だし（顆粒） | 少々 |
| バター | 2g |
| 塩こしょう | 少々 |
| 薄口しょうゆ | 適量 |

〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄くスライス、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- ②ベーコンは5mm幅に切る。
- ③鍋にバターを入れて熱し、にんにく、玉ねぎを加えてよく炒め、次にベーコンを加え柔らかくなったら水と昆布だしを加えて煮る。
- ④塩こしょう、薄口しょうゆで味つけし、パセリを散らす。