

# 新玉ねぎのスープ煮

長崎県の特産食材である新玉ねぎとアスパラガスを使っています。油でしっかり焼いてから煮ることで、甘味やコク、香ばしさが增加します。そのため、コンソメの使用量が通常の半量となり、美味しく減塩ができます。



1人分あたり

【エネルギー量】	25 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	150 g

雲仙市健康づくり課提供レシピ

## 材料(2人分)

新玉ねぎ	・・・ 2個(280g)	サラダ油	・・・ 小さじ1
アスパラガス	・・・ 4本(20g)	水	・・・ 300ml
		固形コンソメ	・・・ 1/2個
		黒こしょう	・・・ 適量

## 作り方

- ① 新玉ねぎは半分に切る。アスパラガスは斜めに切る。
- ② 鍋に油をひき、アスパラガスを焼いて取り出す。続けて新玉ねぎの断面を下にして、焼き色がつくまで焼く。
- ③ 新玉ねぎに焼き色がついたら、水を加えて蓋をし、沸騰したら固形コンソメを加えて溶かし、弱火で10分程度煮る。
- ④ 器に③とアスパラガスを盛り、黒こしょうをかける。

