

オニオンミルクスープ



エネルギー 120kcal
たんぱく質 5.7g
脂質 5.9g
食物繊維 0.9g
塩分 1.0g
カルシウム 170mg
(1人分)

分量 (1人分)

たまねぎ	35g
しめじ	10g
水	大さじ1
牛乳	150ml
コンソメ	2g



作り方

- ① たまねぎはスライスする。(冷凍のたまねぎ使用も可能)
- ② しめじは石づきをとり食べやすい大きさにする。
- ③ 耐熱カップにたまねぎとしめじ、水をいれ、電子レンジ600w
2分程度加熱する。
- ④ 野菜に火が入ったら牛乳とコンソメを入れ、電子レンジ600w
2分程度加熱する。