

パワーアップ朝ごはん

『レンジで簡単♪ 洗い物少なく♪』

まるごと玉ねぎのオニグラスープ』



<材料 1人分>

玉ねぎ	1個	
水	大さじ1	
A	コンソメ	3g
	しょうゆ	小さじ1
	水	180ml
B	バター	1g
	塩こしょう	少々
スライスチーズ	1枚	
ブラックペッパー	少々	

<作り方>

- ① 玉ねぎを放射線状に8等分に切り込みを入れる。
- ② ①と水を耐熱スープ皿に入れ、ラップをしてレンジで8分加熱する。
- ③ ②にAを入れ、さらにレンジで5分加熱する。
- ④ ③にBを加えて混ぜる。
- ⑤ 熱いうちにスライスチーズとブラックペッパーをのせて、完成。

