



## 栄養価（1人分）

エネルギー 55 kcal

たんぱく質 0.9 g

塩分 1.2 g

## 材料（2人分）

- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんにく 1/2かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・水 300ml
- ・固形スープ 1個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・レモン 2枚

## 作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを軽く炒め、香りが出たら玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③ 水と固形スープを入れ沸騰させる。アクが浮いてきたらとる。
- ④ 塩こしょうで味をととのえ、器に盛り、レモンを浮かす。

## コツ・ポイント

- ・電子レンジでも作ることができます。  
たまねぎの柔らかさは好みによってよく炒めても、さっと炒めても良いです。レモンの代わりにパセリを散らしても、きのこを一緒に炒めて加えても、卵を入れても良いです。