

# 旬の食材で簡単春メニュー

—病院食からのご紹介—  
2022 SPRING

## 【オニオンスープ】

甘〜い新玉ねぎで美味しい簡単スープ



### 1人分の栄養量

熱量：26kcal  
タンパク質：0.6g  
脂質：0.5g  
炭水化物：4.9g  
塩分：1.0g

### 材料 4人分

新玉ねぎ・・・中1個  
(5mm幅スライス)  
バター・・・小さじ1/2  
A 顆粒コンソメ・・・大さじ1弱  
食塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
パセリ(乾燥)・・・少々(お好みで)  
水・・・3カップ(600cc)

### 作り方



約20分

- ①鍋にバターを入れ、新玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
- ②水を入れ沸騰したらAを入れ、さらにひと煮立ちさせます。
- ③器に盛りお好みでパセリをかけて出来上がり！！

### 塩分制限

汁少なめ、具多めで  
盛り付けましょう

### 糖尿食

レシピ通りに  
作りましょう

### たんぱく質制限

レシピ通りに  
作りましょう

- ・バターの代わりに、オリーブオイルを使用しても美味しいです
- ・スープにする事で、調理中に流れ出てしまう栄養素も丸ごと頂けます

### ～その他おすすめの一品～

・手作り簡単ドレッシング  
「新玉ねぎ(すりおろし) + 醤油  
+ 砂糖(はちみつ) + 酢 + 油」

・甘さを活かしたオニオンサラダ  
「生スライス + 鰹節 + ぽん酢」

