

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 + ぼん酢」

