

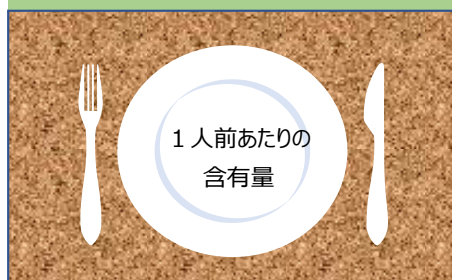


まるごとオニオンスープ

2023/1/31

材料	3	人前	調味料
たまねぎ小玉	3	個	
バター	20	g	
白ワイン	50	ml	
コンソメ	1	個	
水	500	ml	
塩こしょう		適宜	

栄養成分表



121

Kcal
エネルギー

15.6

ミリグラム
コレステロール

14.3

グラム
炭水化物

0.9

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、まるごと圧力鍋にいれる
- ② 上にバター・コンソメをおき、白ワインを加える
- ③ 蓋をして、10分加圧後、自然冷却
- ④ ふたが開いたら水を加えて温める