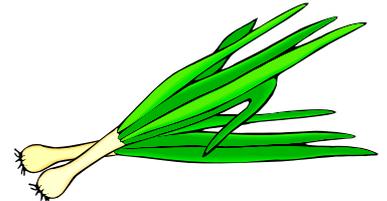


シンプル焼きねぎスープ

～ねぎって加熱すると、甘いよね～！葛城市の特産で～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 根深ねぎ(長ねぎ)・・・120g 3センチくらいに切り、焼き目が付くまで焼く。
 - ミックスベジタブル・・・40g スープの彩りに入れる。
 - 水・・・・・・・・・・・・・・600g
 - 顆粒鶏がらだし・・・・・・・・・・3g } 合わせて溶かす。
 - 塩・・・・・・・・・・・・・・2g } 味をみてから入れる。
 - こしょう・しょうゆ・・・・・・・・少々



【作り方】

ねぎは、3センチくらいに切るか、または半分くらいに切って焼き目が付くまでグリルで焼く。

焼き時間の目安は、オーブンで7～8分くらいです。

鍋のスープを熱くしてミックスベジタブルを入れて煮る。

焼いたねぎを入れて、塩・こしょう・しょうゆで味を整え、熱々を供する。

これから美味しい長ネギです。加熱が足りないと辛いですよ。

スープの素により塩分量が異なるので味を見てから調味して下さい。

浮き実は季節のもの何でも良いです。無くても可。

汁物

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
13kcal	0.4g	0.1g	9mg	0.2mg	0.7g	0.8g

調理方法の内訳

