

# 新玉ねぎのスープ煮



## 材料(幼児4人分)

- 新玉ねぎ…小4個
- ベーコン…2枚
- コンソメキューブ…2個
- バター…20g
- 水…4カップ

## 作り方

- ① 新玉ねぎは上下を切り落とし、皮をむいて洗ってから上下に十字に切り込みを入れる。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 深めの耐熱ボウルに材料をすべて入れてラップをする。
- ④ 電子レンジで600w10分加熱して柔らかくなったらできあがり。

## POINT!

- ◇ まとめて作るよりも、スープカップに一人分ずつ作ったほうが、よそう手間がなくなるのでおすすめです。(その場合は新玉ねぎ1個につき、コンソメキューブ1/2個・ベーコン・バターひとかけ・水200ccを耐熱カップに入れてラップをして電子レンジで600w5分かけてください。)
- ◇ あればパセリをひと振りすると、彩りがきれいです。
- ◇ 大きい新玉ねぎの場合は好みの大きさにカットしてください。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 71kcal たんぱく質 2.8g カルシウム 23mg 鉄 0.3mg

