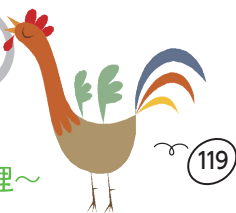


# Cook Do どう?



クックドゥ どう? ～今月の料理～

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ  
とろーり玉ねぎスープ【2人分】

## 1人分栄養価

エネルギー 171kcal  
脂質 8.6g  
食物繊維 2.7g

たんぱく質 11.1g  
食塩相当量 1.2g

## 【材料 2人分】

玉ねぎ…………… 1個  
人参…………… 30g  
小松菜…………… 1株  
豆腐…………… 150g (1/2丁)  
とろけるチーズ…………… 40g  
水…………… 1.5カップ  
コンソメ…………… 1個



## 【作り方】

- ① 玉ねぎは6～8等分のくし切り、人参は短冊、小松菜は3cmほどの長さに切る。豆腐は、さいの目に切る。
- ② 鍋に水と野菜、コンソメを入れ10分ほど煮る。豆腐を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ チーズを入れて蓋をして、チーズが溶けたらできあがり。

## 町管理栄養士の 一口メモ



玉ねぎに含まれる硫化アリルは、疲労回復効果を持つビタミンB1の吸収を助けるので新陳代謝が活発になります。玉ねぎは大きく切ることによって食べごたえがアップ、チーズでコクをプラスしました。家にある野菜でアレンジするのもおすすめです。

