

# 北海道オニオンスープ

【献立例】とうきびごはん、鮭のチャンチャン焼き、北海道オニオンスープ、赤肉メロン



## 材料(約4人分)

炒め油	適量
にんにく	少々
玉ねぎ	中くらい1個(220g)
塩	少々
ベーコン(ロング)	1枚(20g)
水(お湯)	700ml
固形コンソメ	2個(10.6g)
こしょう	少々
パセリ	少々

## <作り方>

1. ベーコンは短冊、玉ねぎは繊維に垂直に薄くスライスする。
2. 油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ってきたら玉ねぎを加えて塩をふり、あめ色になるまで30分以上よく炒める。
3. ベーコン、水(お湯)を加えて加熱し、コンソメ、こしょうで味付けする。  
\*味が薄ければ塩かしょうゆで調整してください。
4. パセリをふって仕上げる。



- 固形コンソメ1個＝顆粒コンソメ小さじ2です。
- 給食では鶏ガラでスープを取り、塩で味付けしています。
- ハーフベーコンの場合は2枚使ってください。
- 玉ねぎを炒める前にレンジで加熱したり、冷凍しておいた玉ねぎを使ったりすると時短になります。
- 玉ねぎは加熱すると量がかなり減るので、ぜいたくにもっとたっぷり使ってもいいかもしれません。