

玉葱の皮のスープ

	材料(2人分)			
	玉葱(皮つき)		1/4 個	
	水		360 ml	
	コンソメ		3g	
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	15 kcal	0.6g	0.2g	1.4g



作り方

1. 玉葱は皮をむきせん切りにする。
2. 皮は水洗いし、水に入れ 5 分程度煮出し、皮を取り出す。
3. 2 にコンソメを加えて煮る。



コメント

- ・ 玉葱の皮にはケルセチンが含まれており、生活習慣病予防に効果があると期待されています。