

②④ひまわり油のオニオングラタンスープ



♪材料♪(3~4人分)

たまねぎ…1個
ひまわり油…大さじ1
フランスパン
ピザ用チーズ
水…400ml
コンソメ
塩コショウ
お好みでパセリ

♪作り方♪

- ① たまねぎはうすくスライスする。
- ② フライパンにひまわり油を熱し、たまねぎを飴色になるまで炒める。
- ③ 鍋に②のたまねぎ、水、コンソメを入れて煮立たせる。
- ④ 塩コショウで味をととのえる。
- ⑤ フランスパンをスライスし、ピザ用チーズをのせてトーストする。
- ⑥ ⑤のパンをスープに浮かべる。お好みでパセリをかけて。

♪ひとこと♪ たまねぎは、スライスした後レンジでチンしてから炒めると時短できます。