

# 炒め玉葱ときのこのこのスープ



70 kcal 蛋白質 1 g 塩分 0.2 g

## 美味しく減塩のコツ！

玉葱をよく炒めることで甘味をだし、コンソメとの相乗効果を引き出します。

## 材料（1人分）

タマネギ	50g
オリーブ油	5g
シイタケ	10g
シメジ	10g
エノキ	10g
コンソメ	0.8g
胡椒	0.01g
塩	0.05g

## 作り方

- 1 タマネギを極薄切り、シイタケとシメジを薄切り、エノキを3cmに切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、タマネギを中火でじっくりブラウン色になるまで炒める。
- 3 2の鍋にシイタケ、シメジ、エノキを入れ、コンソメと水を加え加熱する。味をみて加水する。
- 4 塩、胡椒を加え完成です。

## ♪時短レシピ♪

タマネギは少量の水と耐熱ボウルに入れ、電子レンジ600W4分後に混ぜ、さらに2分加熱後混ぜる。さらにキノコと調味料を混ぜ1分加熱します。