

② 玉ねぎあめ色炒めのスープ

冷凍保存して
すばやくあめ色に！



<材料>

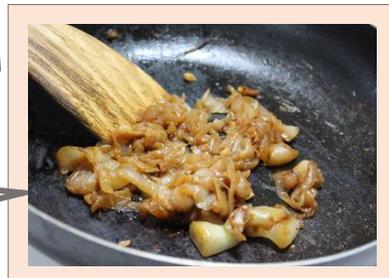
凍らせた玉ねぎ(1個)
水(400cc)
塩、こしょう(少々)

<作り方>

- ① 皮を剥き、凍らせた玉ねぎを約1分ほど水につける。
- ② 繊維に垂直に薄切りにする。
- ③ 大き目のフライパンで中火で約3～5分、水分が飛び茶色くあめ色になるまで炒める。
- ④ ③に水を加え、煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調えて完成！
(チーズトーストと一緒に召し上がりください。)



繊維を断つように垂直に切るのがポイント！



あっという間にあめ色に！



そのまま水を入れて煮込むだけ！
塩コショウで味を調えて完成！

冷凍の玉ねぎは、切りやすく涙も出ずに扱いやすい。繊維を断つように切ると甘みが増します。せん切りにしてフライパンで油をひかずに炒めると、すぐにあめ色になり、トロトロに。油で炒めないで、カロリーもダウン！スープやカレーなどの煮込み料理にも、おすすめです。ぜひお試しください！