

料理名		丸ごと下中玉ねぎのポトフ風スープ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○下中玉ねぎ	4コ	① 玉ねぎは上下を切り落とし皮をむく。 ② 人参は1センチ幅に切り(形は好みで)皮をむく。(むかなくても良い) ③ キャベツはざく切りにする。 ④ ①の玉ねぎ(ラップにくるんで耐熱ボールに入れて)は電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。 ⑤ 鍋に水を入れて、コンソメキューブ4個入れウインナーと人参、丸ごと玉ねぎを入れて煮込む。人参に火が通ったらキャベツを入れ、塩・こしょうを入れ、しょうゆを一回し入れて、味をととのえたら出来上がり。	
ウインナー (ベーコンでも可)	6~8コくらい		
○人参	1本		
○キャベツ	5枚くらい		
塩	少々		
こしょう	少々		
しょうゆ	(かくし味ちょこっと)		
水	1200mL		
コンソメ	キューブ4個		
			
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>  2021年の下中玉ねぎは5月6日から販売したそうですが、早期の売り切れでした。  下中玉ねぎはとにかく甘くておいしい!!  丸ごとでいただくと満足のいく一品です🎵	

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー86kcal たんぱく質3.6g)

