

北陵ごはん

玉ねぎのふんわり中華卵スープ

材料（2人分）

材 料 名	分 量
玉ねぎ	2 玉
水	700 c c
卵	2 個
中華スープの素	20 g
塩コショウ	10 g
ごま油	5 c c
パセリ（お好み）	少々

調理手順

- ①鍋に水、薄くスライスした玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで中火で煮る。
- ②溶き卵を入れ、下からすくうようにまぜる。
- ③中華スープの素、塩コショウを入れよくかきまぜる。
- ④火を止め、ごま油を加える。
- ⑤完成

料理紹介

今回のスープにベーコンを加えると、玉ねぎに含まれる硫化アリルがベーコンのビタミンB1の吸収を助けてくれます。タご飯のおかずの＋αにいかがですか？



私達がレシピを
考案しました



食品科学研究部2年生

おちあい はるや おおしま ななみ
左から 落合 春弥 大嶋 七海