

オニオングラタンスープ

こんがり焼けたチーズとパンを
くずしながらスープを味わいます。

材料(2人分)

玉ねぎ 1個
洋風スープの素(チキン・固形)
1個
バゲット(幅1cmに斜めに切った
もの) 4枚
ピザ用チーズ 40g
サラダ油 塩 こしょう

作り方

- 1 玉ねぎは縦に薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで6~7分加熱する。鍋にサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、玉ねぎをきつね色になるまで10分ほど炒め、水2½カップを注ぐ。煮立ったらスープの素を加えて混ぜながら溶かし、7~8分煮たら味をみて、塩、こしょう各少々をふる。
- 2 バゲットをオーブントースターでかるく焼く。耐熱の器にスープ、バゲット、チーズを順に等分に盛り、オーブントースターでチーズにこんがり焼き目がつくまで焼く。

(1人分226kcal 塩分1.9g)



かるく焼いたバゲットを、器からはみ出さないように重ね、スープに沈めるようにしてのせます。ピザ用チーズをたっぷり散らして。

