

## ローリングストック法レシピ

メニュー名	乾パンで簡単！オニオングラタンスープ
調理のポイント	災害時の備蓄食品を定期的に使用して料理として食べていくことで新たな備蓄食品
	に置き換えることができ、食品ロスを減少させることができます。そのままでは
	食べづらい乾パンも、少ない食材や簡単な調理工程で美味しい料理になります。

### 【材料】

食材		分量 (2人分)
乾パン(缶入り100g)		1/4缶 (25g)
玉ねぎ		1/2玉 (100g)
バター		小さじ1強 (5g)
ピザ用チーズ		大さじ1強 (10g)
粉パセリ		適宜
水	(A)	2 1/2カップ (500g)
コンソメ		固形1個 (5g)
塩・コショウ		少々

### 【作り方】

①	玉ねぎを薄切りにする。耐熱ボウルに入れラップをして、電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
②	鍋にバターを溶かし、玉ねぎが飴色になるまで弱火で炒める。
③	(A)を加えよく混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止める。
④	耐熱のカップなどに注ぎ、乾パンを入れその上にチーズをのせる。
⑤	電子レンジでチーズがとろけるまで加熱する。好みでパセリを散らす。

### 【写真】



### 【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	221	kcal
たんぱく質	:	7.1	g
脂質	:	9.3	g
食塩相当量	:	3.2	g