

Recipe

丸ごとたまねぎのオリエンタルスープ



(下準備)

・にんにくはみじん切、コリアンダは軽くつぶしておく

・玉ねぎは皮をむき、上の皮の部分を平らに切り、根の部分も取っておく



材料 (4人分)

- ・玉ねぎ ... 4個
- ・塩漬のオリーブ ... 16粒程
(今回種ワツを使用してるが
種ないでも大丈夫です)
- ・コンソメスープ ... 600ml
(固型のもち2個
+水600mlでOK)
- ・オリーブ油 ... 大さじ2
- ・にんにくみじん ... 1かけ
- ・クミンシード ... 小さじ1/2
- ・コリアンダ(パセリ) ... 小さじ1
- ・ローリエ ... 1枚
- ・塩 ... 味みて調整
- ・ピンクペッパー ... リン

Let's cooking ▶▶▶▶



① 厚手の鍋に
オリーブ油を加え
弱火で①をこがさ
ないようにしっかり
香りが出るまで火がめる
玉ねぎ、塩漬オリーブ
コンソメスープを入れ
ローリエのせて
フタをして弱めの中火で
15分~20分煮る



② 一度玉ねぎを
上下ひっくり返し
さらに15分~20分
ゴトコト煮込んでいく



③ 味をみて塩加減を
調整する。
お皿に盛りゼンクッパーを
かけて完成

「コリアンダ」にも「クミン」にも
お腹の調子を整える
整腸作用があります。
疲労回復や殺菌効果もあり
体に元気がほいほいオススメの
スープです