

地産地消レシピ 玉ねぎ

まろやかな味わい

●玉ねぎのカレースープ●



玉ねぎ・・・「札幌黄」

1871年(明治4年)に札幌村(現在の東区)で試験栽培されたのが、日本の玉ねぎ栽培の発祥とされています。

札幌村郷土記念館(東区)の記念碑には、「わが国のタマネギ栽培この地に始まる」と刻まれています。

材料	4人分	作り方
玉ねぎ	大 1/2 個 (150g)	① 玉ねぎは薄くスライスする。
バター	大さじ 2	
カレー粉	小さじ 2/3	
小麦粉	大さじ 1	② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。カレー粉をふり入れ、小麦粉を加えて全体によく混ぜるように炒める。
水	2カップ	
固形スープの素	1と1/2 個	③ 水、スープの素を入れ、煮立ててアクを除く。スープの素が溶けたら、牛乳と塩、こしょうを加えて出来上がり。器に盛り、パセリを散らす。
塩、こしょう	各少々	
牛乳	1カップ	
乾燥パセリ	少々	

牛乳が入ってまろやかな味わいのカレースープです。玉ねぎをしんなりするまで炒めるのが、甘みを引き出すコツです。



※栄養価：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
111 kcal	2.5g	7.5g	62mg	1.2g