

おなかも満足！  
おかずスープ

# まるっと チーズオニオンスープ



## 【材料】 (3人分)

玉ねぎ 小3個  
ベーコン 5枚

### 《スープの材料 1人分×3個》

水 300ml  
顆粒コンソメ 小さじ2

とろけるチーズ 適量  
細ネギ (万能ねぎ) 少々  
黒胡椒 少々

## 【下準備】

- ① 玉ねぎは皮をむいて上下を少し切り取る。
- ② ①の玉ねぎの上下に、スープが染み込みやすいように十字に切り込みを入れる。
- ③ ベーコンは5mm幅に切る。
- ④ 細ネギは小口切りにする。

## 【作り方】

1. 深めの耐熱皿に、②の玉ねぎと③のベーコンと《スープの材料》を入れてラップをかける。
2. 1.の玉ねぎが軟らかくなるまでレンジで加熱する。(10分前後)
3. 2.の玉ねぎにとろけるチーズをのせて再度チーズがとろけるまで加熱する。(20秒前後)
4. 3.に黒胡椒をかけ、④の細ネギを散らしてできあがり。



## 玉ねぎの豆知識

ポリフェノールというと、皆さんはブドウやブルーベリーの色素アントシアニンや、お茶に含まれるカテキンなどを想像する方が多いと思います。実は、玉ねぎにも『ケルセチン』と呼ばれるポリフェノールが含まれています。

品種によって、含有量の差はありますが、一般に赤玉ねぎが多く、黄玉ねぎがその次、白玉ねぎにはあまり含まれていないといわれています。抗炎症作用を持ち、アレルギーの緩和に効果があるといわれています。また、強い抗酸化作用を持ち、細胞老化抑制や活性酸素の除去に効果があり、血圧上昇抑制やアレルギー性にも効果があるといわれています。 《JA きたみらいホームページより引用》