

新玉ねぎの甘みが凝縮されたスープです。玉ねぎをミキサーにかけることで、とろっとした口当たりになります。



1人分56Kcal 塩分0.7g

## 作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて4等分に切る。
- ②切った玉ねぎと水をミキサーにかける。
- ③②と固形ブイヨン鍋に入れ、中火で7～8分加熱する。
- ④ピザ用チーズを加えて軽く混ぜ、刻んだ万能ねぎをちらして出来上がり。

## 材料 (4人分)

新玉ねぎ…………… 2個      ピザ用チーズ…大3強(20g)  
水…………… 500ml      刻み万能ねぎ…………… 大1  
固形ブイヨン…………… 1個

## 一口メモ

玉ねぎを切る時に涙が出るのは、揮発した辛み成分が鼻や目の粘膜を刺激するからです。切る前に玉ねぎを冷やし、よく切れる包丁を使う事で刺激を弱めることができます。



牛久市食育推進のための  
野菜キャラクター  
「USHIKU野菜オーケストラ」  
音魂ねぎ男

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!

今月の

たいへんよくできました

## フレンド幼稚園のお友だち



さくらぐみ



もみじぐみ

フレンド幼稚園のお友だちは発表会で劇を披露しました。さくらぐみの演目は創作劇「うらしま太郎のその後」、もみじぐみの演目は言語劇「どろぼうがっこう ぜんいんだつごく」。衣装や背景は子どもたちの手作り。「うらしま太郎」はその後のオリジナルストーリーをみんなで考え、カメラや太郎、おどひめ、ほか海賊やイルカも登場し、とても楽しいお話になりました。また、「劇をやるなら絶対このお話!」と選んだ「どろぼうがっこうぜんいんだつごく」の絵本。大好きな絵本の役を上手に演じることができました。