

# 元気が出る！黒ニンニク オニオンスープ



## 【材料 (2 人分)】

🕒 20min

グランホ 黒ニンニク	小 2 かけ (大きめは 1 かけ)
たまねぎ	小 1 個 (大きめは半分)
にんにくのオリーブオイル漬	あれば 1 かけ
油 (オリーブオイル)	適量
ブイヨン	あれば 1/4 個
水	300 ~ 400cc
塩・コショウ	適量
しょう油	適量

## 【作り方】

1. 小さめの厚手の鍋に油を入れ、にんにくのオリーブオイル漬を少し炒める。
2. 玉ねぎ小 1 個または大半分くらいを薄切りにして炒める。

☞ワンポイント!

ふたをして蒸し煮にすること 5 ~ 10 分、途中水を少しさすと焦げにくいかも。  
鍋が厚手だと安心!

3. 玉ねぎが柔らかく少し飴色になったら、水を 300 ~ 400cc 入れ、  
あればブイオンを 4 分の 1 個、黒にんにくのみじん切り小 2 個分、  
または大きいのは 1 個分を入れてさらに煮込む。
4. 塩、醤油、コショウ等で味付けして、出来上がり。

【誕生秘話】 実はサンサーラ\*のオニオンスープを目指して作った似て非なるものだったのですが、

これはこれで美味しい! ...ということで、“非て煮なるもの” となりました! (雅敏・泰子)

\*サンサーラ: <http://www.sansara.jp/>



体があったまる! 気が通る! 美味しいレシピ!  
グランホ黒ニンニクでぜひお試しください!

シャンティ・フーラ  
<http://shanti-phula.net/ja/>