

奈良のソテーオニオン

チキンカレー



| 材料名 | 分量 |
|----------|--------|
| 鶏肉 | 20 g |
| じゃがいも | 45 g |
| たまねぎ | 40 g |
| にんじん | 15 g |
| グリーンピース | 4 g |
| にんにく | 0.25 g |
| 土しょうが | 1 g |
| ソテーオニオン | 10 g |
| カレールウ | 9 g |
| コンソメ | 0.3 g |
| 濃口しょうゆ | 0.8 g |
| ポターージュの素 | 1 g |
| 生クリーム | 2 g |
| 脱脂粉乳 | 1.2 g |
| 油 | 1 g |
| 水 | 100 g |

| 栄養成分 | | (該当に○印) |
|-----------|--------|-------------|
| 計算値 | ○ | (五訂による) |
| 実測値 | | 自 社 公的機関 |
| エネルギー | 163.00 | kcal |
| たんぱく質 | 7.20 | g |
| 脂 質 | 6.10 | g |
| ナトリウム | 85.00 | mg |
| カルシウム | 41.00 | mg |
| マグネシウム | 25.00 | mg |
| 鉄 | 0.80 | mg |
| 亜鉛 | 0.60 | mg |
| ビタミン | | |
| A レチノール当量 | 241.00 | μg |
| B1 | 0.11 | mg |
| B2 | 0.10 | mg |
| C | 22.00 | mg |
| 食物繊維総量 | 1.80 | g |
| 食塩相当量 | 1.20 | g |

作り方

- ① じゃがいも・たまねぎ・にんじん…一口大に切る。にんにく・土しょうが…みじん切り
- ② 鍋に油を熱し、にんにく・土しょうがを炒め香りを出す。
- ③ 鶏肉を炒め、にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に炒める。
- ④ 分量の水とコンソメを入れ煮込む。
- ⑤ ソテーオニオンを加えてさらに煮込み、調味料とグリーンピースを入れて煮る。
- ⑥ ルウ(脱脂粉乳・カレールウ・ポターージュの素をミキサーで攪拌)を入れ煮込む。
- ⑦ 最後に生クリームを入れ仕上げる。

◆ 一口メモ ◆

ソテーオニオンを加えることで、味に甘味が増し、まろやかになります。



ブラウンシチュー



| 材料名 | 分量 |
|----------|-------|
| 豚肉 | 25 g |
| 赤ワイン | 1 g |
| 塩 | 0.1 g |
| こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 30 g |
| にんじん | 10 g |
| じゃがいも | 50 g |
| しめじ | 10 g |
| しいたけ(乾燥) | 1.5 g |
| ブロッコリー | 15 g |
| ソテーオニオン | 30 g |
| 油 | 1 g |
| バター | 5 g |
| 小麦粉 | 10 g |
| トマトジュース | 20 g |
| コンソメ | 1 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| 水 | 90 g |

| 栄養成分 | | (該当に○印) |
|-----------|--------|-------------|
| 計算値 | ○ | (五訂による) |
| 実測値 | | 自 社 公的機関 |
| エネルギー | 240.00 | kcal |
| たんぱく質 | 8.90 | g |
| 脂 質 | 10.10 | g |
| ナトリウム | 127.00 | mg |
| カルシウム | 36.00 | mg |
| マグネシウム | 37.00 | mg |
| 鉄 | 1.00 | mg |
| 亜鉛 | 1.10 | mg |
| ビタミン | | |
| A レチノール当量 | 202.00 | μg |
| B1 | 0.39 | mg |
| B2 | 0.20 | mg |
| C | 39.00 | mg |
| 食物繊維総量 | 3.50 | g |
| 食塩相当量 | 0.60 | g |

作り方

- ① 野菜…大きめに切る。しめじ…石づきを取り、ほぐす。しいたけ…水でもとし、1cm角に切る。ブロッコリー…小房に分け、ゆでる。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、赤ワイン・塩・こしょうで下味をつける。たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③ 水を入れコンソメを加えて煮、きのこを加える。
- ④ 別鍋にバターを溶かしソテーオニオンを加えたところに、小麦粉を少しずつ振り入れてよく炒める。トマトジュースと③のスープの一部を加えてルウをのぼす。
- ⑤ ③の鍋に④を加え、かき混ぜながら火を通す。砂糖を加え味をととのえて最後にブロッコリーを入れる。

◆ 一口メモ ◆

手づくりのブラウンルウにソテーオニオンを入れることで、風味が増し美味しくなります。

