

# 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。

