

奈良のソテーオニオン

ハンバーグきのこソースかけ



材 料 名	分 量
豆腐ハンバーグ（１個）	60 g
ソテーオニオン	10 g
しめじ	5 g
エリンギ	3 g
濃口しょうゆ	1.5 g
砂糖	1.2 g
赤ワイン	2 g
こしょう	少々
オリーブ油	0.2 g
水	20 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	107.00 kcal
たんぱく質	5.60 g
脂 質	5.70 g
無機質	ナトリウム 95.00 mg
	カルシウム 34.00 mg
	マグネシウム 3.00 mg
	鉄 0.60 mg
	亜鉛 0.50 mg
ビタミン	A レチノール当量 9.00 μg
	B ₁ 0.06 mg
	B ₂ 0.06 mg
	C 2.00 mg
	食物繊維総量 1.00 g
	食塩相当量 0.60 g

作 り 方

- ① 豆腐ハンバーグは油で揚げる。
（焼きもの機で焼いてもよい。）
- ② しめじ…石づきを取り、ほぐす
エリンギ…細かいせん切り
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、しめじ、エリンギを炒める。
ソテーオニオン・水・調味料を入れて煮る。
- ④ ①の豆腐ハンバーグに③のきのこソースをかける。

◆ 一口メモ ◆

ソテーオニオンは、和風ソース・洋風ソースなど、いろいろなソースに合い、味に深みがです。



鮭のオニオンソースかけ



材 料 名	分 量
鮭（１切）	60 g
小麦粉	2.5 g
片栗粉	2.5 g
サラダ油	5 g
たまねぎ	15 g
ソテーオニオン	15 g
サラダ油	0.3 g
和風だし	少々
酒	0.8 g
濃口しょうゆ	5 g
水	10 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	165.00 kcal
たんぱく質	12.30 g
脂 質	7.40 g
無機質	ナトリウム 334.00 mg
	カルシウム 18.00 mg
	マグネシウム 144.00 mg
	鉄 0.50 mg
	亜鉛 0.30 mg
ビタミン	A レチノール当量 6.00 μg
	B ₁ 0.09 mg
	B ₂ 0.12 mg
	C 2.00 mg
	食物繊維総量 0.20 g
	食塩相当量 0.80 g

作 り 方

- ① 鮭に小麦粉と片栗粉の合わせた粉を薄くつけて、多めの油で焼く。
- ② たまねぎ…みじん切り
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。ソテーオニオンを加えさらに炒め、調味料と水を加えて煮る。
- ④ ①の鮭に③のソースをかける。

◆ 一口メモ ◆

たまねぎの甘みがきいたソースです。
鮭の他、白身の魚にかけると美味しいです。

