

奈良のソテーオニオン

鶏肉のケチャップ炒め



材料名	分量
鶏肉(もも皮なし)	40 g
マッシュルーム	10 g
さやいんげん	8 g
ソテーオニオン	12 g
オリーブ油	1 g
赤ワイン	1.5 g
おろしにんにく	0.15 g
こしょう	少々
トマトケチャップ	12 g
ウスターソース	1.5 g
リンゴヒューレ	2.2 g
砂糖	0.12 g
コンソメ	0.2 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	88.00		
たんぱく質	8.30		
脂 質	2.90		
無機質			
ナトリウム	271.00		
カルシウム	15.00		
マグネシウム	16.00		
鉄	0.60		
亜鉛	0.90		
ビタミン			
A レチノール当量	28.00		
B ₁	0.05		
B ₂	0.12		
C	4.00		
食物繊維総量	0.70		
食塩相当量	0.80		

作 り 方

- 鶏肉…一口大の大きさに切る。
さやいんげん…2～3 cmくらいに切りゆでる。
- 鍋にオリーブ油を熱し、おろしにんにくを炒め香りを出し、鶏肉を炒め、こしょう・赤ワインを加える。
- マッシュルームを加えて炒め、ソテーオニオンと調味料を加えて煮込む。
- さやいんげんを加えてさらに煮込み、味をととのえる。

◆ 一口メモ ◆

家庭では、鶏肉に小麦粉をまぶして表面を焼いてから煮込むと小麦粉のとろみと野菜の煮汁がお肉をふっくらさせ、美味しく仕上がります。
鶏肉の他、豚肉でも美味しくできます。

じゃがいものポタージュ



材料名	分量
ベーコン	8 g
じゃがいものうらごし(冷凍)	30 g
じゃがいも	15 g
たまねぎ	30 g
ソテーオニオン	15 g
パセリ	0.3 g
バター	1 g
牛乳	30 g
生クリーム	2 g
コンソメ	1.8 g
塩	0.1 g
こしょう	少々
水	70 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	134.00		
たんぱく質	3.40		
脂 質	6.30		
無機質			
ナトリウム	125.00		
カルシウム	48.00		
マグネシウム	19.00		
鉄	0.40		
亜鉛	0.50		
ビタミン			
A レチノール当量	29.00		
B ₁	0.10		
B ₂	0.07		
C	15.00		
食物繊維総量	1.20		
食塩相当量	0.80		

作 り 方

- ベーコン…小口切り。
じゃがいものうらごし…解凍して分量の水の一部で攪拌しておく。
じゃがいも…1 cmの角切りにし、水にさらす。
パセリ…みじん切りにし、水にさらす。
- ベーコンをから炒りし、バターを加えたたまねぎをよく炒める。塩・こしょうして下味をつける。
- じゃがいもを加えて炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- ソテーオニオンとじゃがいものうらごしを加えてさらに煮込む。
牛乳を入れて煮、味をととのえ生クリームとパセリを加え仕上げる。

◆ 一口メモ ◆

やさしい甘味と、とろみが美味しいです。
じゃがいもは、男爵がベスト!!

