

# 奈良のソテーオニオン

## ミネストローネ



材料名	分量
ベーコン	4 g
マカロニ	5 g
にんじん	10 g
ひよこ豆(煮 or 蒸)	8 g
カットトマト	15 g
セロリ	4 g
パセリ	0.5 g
ソテーオニオン	15 g
オリーブ油	1 g
トマトジュース	15 g
トマトケチャップ	5 g
コンソメ	1.8 g
砂糖	0.5 g
塩	0.1 g
こしょう	少々
水	110 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	96.00		kcal
たんぱく質	3.00		g
脂 質	3.30		g
ナトリウム	142.00		mg
カルシウム	20.00		mg
マグネシウム	21.00		mg
鉄	0.40		mg
亜鉛	0.30		mg
ビタミン			
A レチノール当量	180.00		μg
B1	0.08		mg
B2	0.03		mg
C	7.00		mg
食物繊維総量	1.80		g
食塩相当量	1.00		g

### 作 り 方

- ① ベーコン・にんじん・セロリ…短冊切り  
パセリ…みじん切りにし、水にさらす。  
マカロニ…かためにゆがく。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコン・にんじん・セロリを炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 水を入れ、ソテーオニオン・コンソメを加えて煮る。  
ひよこ豆も加える。
- ④ ③にカットトマトを加え、トマトジュース・  
トマトケチャップ・砂糖・塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④に茹でたマカロニを入れ、最後にパセリをちらす。

### ◆ 一口メモ ◆

ソテーオニオンの甘味とトマトの酸味が食欲をそそります。  
夏には、生の完熟トマトでどうぞ！



## オニオンスープ煮(押し麦入り)



材料名	分量
ベーコン	5 g
ソテーオニオン	20 g
にんじん	5 g
じゃがいも	25 g
カットウィンナー	15 g
キャベツ	25 g
押麦	5 g
パセリ	0.8 g
コンソメ	1.8 g
鳥がらスープ	0.3 g
薄口しょうゆ	0.2 g
塩	0.1 g
こしょう	少々
水	110 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	129.00		kcal
たんぱく質	4.20		g
脂 質	6.30		g
ナトリウム	94.00		mg
カルシウム	24.00		mg
マグネシウム	15.00		mg
鉄	0.70		mg
亜鉛	0.50		mg
ビタミン			
A レチノール当量	87.00		μg
B1	0.10		mg
B2	0.05		mg
C	24.00		mg
食物繊維総量	1.50		g
食塩相当量	0.80		g

### 作 り 方

- ① ベーコン…短冊切り  
にんじん・じゃがいも・キャベツ…せん切り  
パセリ…みじん切りにし、水にさらす。  
押麦…水につけておく。
- ② ベーコンをから炒りし、ソテーオニオン・にんじん・じゃがいも・カットウィンナーの順に炒める。
- ③ 水・コンソメ・鳥がらスープを加えて煮る。  
キャベツと押麦を加えて調味し、さらに煮る。
- ④ パセリを散らし、味をととのえて仕上げる。

### ◆ 一口メモ ◆

押麦を加えた食物繊維が豊富な、具だくさんのスープです。  
朝食のスープとしておすすめです。

