ミネストローネ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ゴロゴロ野菜のトマトソース	165	126	3.4	440	79	1.2
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0.3
セロリ	5	1	0	21	2	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
でんぷんクラコット	2枚	50	0	2	8	0
合計		227	3.7	503	94	1.2

□□作り方□□

① トマトソースの口を半分くらい開け、食べやすく切ったキャベツと薄切りにしたセロリを加える

② 電子レンジで温める

③ 器によそる

④ オリーブ油を加え、トースターで空焼きしたクラコットをそえる

《ワンポイントアドバイス》

◆簡単なのにトマトがガツンと効いておいしい。

美味しすぎてクラコットが2枚じゃ足りないかも・・・

「オトクッキング倶楽部レシピ」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

コンソメ・カレースープ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の カレースープの素	10	52	0.25	24	8	0.2
玉ねぎ	15	6	0.15	23	5	0
人参	5	1	Tr	7	Tr	Tr
コンソメ	0.5	1	0.05	1	1	0.2
水	150	-	-	-	-	-
クラコット	1枚	25	Tr	1	4	0
サラダ油	2.5	23	0	Tr	Tr	0
合計		108	0.45	56	18	0.4

【　作り方　】

① クラコットを1□□角に切り、サラダ油できつね色になるまで焼く。➡クルトン

② 玉ねぎと人参をみじん切りにする。（人参は型で抜いてもかわいいです）

③ 鍋に②と水150□□を入れ、柔らかくなるまで煮る。(約5分）

④ カップにカレースープの素10□を入れて、秤で計りながら③を加える。お湯を足して100□にする。

⑤ クルトンをのせる。

《ワンポイントアドバイス》
◆クラコットは一度に入れずに、食べながら少しずつ加えると最後までカリカリして美味しいです。

□OTOクッキング倶楽部20181130」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

キャラメルクラコット

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんクラコット3枚	21	75	0.06	3	12	0
砂糖	20	76	0	Tr	0	0
水	15	-	-	-	-	-
有塩バター	10	75	0.06	3	2	0.19
合計		226	0.12	6	14	0.19
1枚分あたり		75	0.04	2	5	0.06

【　作り方　】
①　クラコットは包丁で線にそって3等分し、1本を2□□幅に切る。
②　フライパンに水と砂糖を入れてよく溶かしまぜ、弱火にかけて薄いきつね色になるまで注意してまぜながら煮る。
③　きつね色になればすぐバターを加えて溶かし、溶ければ①を入れて素早く混ぜ、

火を消してさらにしっかり絡ませる。
④　大きめのバットなどに移してくっつかないように広げて冷ます。

《ワンポイントアドバイス》
◆

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20160927」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

カレークラコット

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷんｸﾗｺｯﾄ	8枚	200	0.16	8	32	0
ジンゾウ先生の カレースープの素	1袋	104	0.5	48	16	0.4
アスパラガス	5	1	0.1	14	3	0
ﾌﾚｯｼｭﾓｯﾂｱﾚﾗ	10	25	1.8	2	22	0.03
ミニトマト	5	1	0.1	15	1	0
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
ツナ	5	13	0.9	12	8	0.04

ハム	5	10	0.8	13	17	0.13
お湯	10	-	-	-	-	-
合計		358	4.46	127	102	0.6

【　作り方　】

① でんぷんクラコットはトースターで軽く下焼きしておく。

② たまねぎはスライス、具は食べやすい大きさに切る。

③ カレースープの素にお湯10□を加えてよく混ぜ、クラコット8枚に塗る。

④ 具を5□ずつのせてトースターで約5分焼く。

□A)たまねぎ+ハム×2枚

□B)アスパラ+モッツァレラ×2枚

□C□たまねぎ+ツナ×2枚

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みの具をのせてどうぞ。

◆下焼きしておくことで、冷めてもサクサクになります。

「オトクッキング倶楽部20150708」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

クラコットのトマトスープ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（2　　枚）	14	50	0.04	2	8	0
玉ねぎ	20	07	0.2	30	7	0
トマト水煮缶	20	4	0.18	48	5	Tr
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
水	200	-	-	-	-	-
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
チーズ	3	10	0.68	2	22	0.08
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
合計		122	1.2	86	44	0.98

【　作り方　】

①　クラコットをトースターで軽くあぶる。

②　スライスした玉ねぎをオリーブオイルで炒める。

③　玉ねぎがあめ色になったらトマト水煮缶、水、コンソメ、こしょうを加えて弱火で煮る。

④　途中でクラコットを割入れて加えて少し煮る。さらに盛りチーズをのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆クラコットにスープがしみてモチモチになります。

「sachiレシピ20140119」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

フィンガーサンド

食品名	使用量 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんクラコット（4枚）	4枚□28□□	100	0	4	17	0
無塩バター	12	91	0.06	3	2	0
粒入りマスタード	1	2	0.1	2	2	Tr
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
マヨネーズ全卵型	8	56	0.12	1	3	0.14
こしょう	0.01	0	0.01	1	1	Tr
レタス	5	1	0.03	10	1	0
合計		288	3.42	54	71	0.24

オトクッキング倶楽部レシピより

しらすピザ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（4　　枚）	28	100	0.08	4	17	0
オリーブ油	2	18	0	0	0	0

しらす干し	2	4	0.8	10	17	0.1
マヨネーズ	4	28	0.06	1	1	0.07
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
こねぎ	1	0	0	3	0	0
合計		152	1.0	18	36	0.29

【　作り方　】

① **クラコットにオリーブ**油、**マヨネーズ、だしわりしょうゆの**順番に塗る。

② **しらす、**小口切り**のねぎをのせてトースターで**約1分焼く。

《**ワンポイントアドバイス**》

◆**しらすの**塩気で美味**しいです。**焼**きたてをすぐにお召し上がりください。**

「**オトクッキング**倶楽部20130318」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

クラコットのチョコサンド

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
クラコット	28	100	0	4	17	0

無塩バター	16	122	0.08	4	3	0
グラニュー糖	8	31	0	Tr	0	0
ﾐﾙｸﾁｮｺﾚｰﾄ	10	56	0.7	44	24	Tr
合計		309	0.78	52	44	T□

2013/1/18□OTOクッキング倶楽部レシピより

プチピザ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（2　　枚）	14	50	0.04	2	8	0
オリーブ油	8	73	0	0	0	0
トマトケチャップ	6	7	0.1	28	1	0.1
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.1	Tr	0.01	Tr	Tr	0
ピーマン	6	1	0.1	11	1	0
黄パプリカ	6	2	0	12	1	0
ミニトマト	25	7	0.3	73	7	0
マヨネーズ	10	73	0.1	1	3	0.18
合計		213	0.65	127	21	0.28

【　作り方　】

①　クラコットをオーブントースターで軽く暖め、オリーブ油とガーリックパウダーをふり、トマトケチャップを塗っておく。

②　ミニトマトを薄く切り、①のクラコットの上に並べ、細く切った青と 黄のピーマンを飾る。

③　最後にマヨネーズを丁寧にのせ、オーブントースターで焦げ目をつけ る。

《ワンポイントアドバイス》
◆とても香ばしいピザです。一口サイズなので手軽な朝食やランチとしても お勧めです。

「オトクッキング倶楽部20130318　/監修：斎藤順子管理栄養士」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

ラスク３種

<明太クラコット>
□1枚**あたり エネルギ**□40.5kcal□**たんぱく**質0.07g

材料：**でんぷんクラコット　1**枚（7□□
明太**フランス風トーストスプレッド**
（販売者:**キューピー**株式会社□□2□

作り方:
1. **クラコットに**2g分**のスプレッドを**塗る。
2. **オーブントースターで**2~3分**焼く**。
(**焦げやすいので**気**をつけて**下**さい**)

<メロンクラコット>
□1枚**あたり　エネルギ**□36.5kcal□**たんぱく**質 002g

材量：でんぷんクラコット　1枚（7□□
メロンパン風トーストスプレッド
（販売者:キューピー株式会社□2□

作り方:
1. クラコットに2g分のスプレッドを塗る。
2. オーブントースターで2~3分焼く。
(焦げやすいので気をつけて下さい)

<ラスク>
□1枚あたり　エネルギー□ 60kcal□たんぱく質 0.03g

材料：でんぷんクラコット　1枚（7□□
無塩バタ□□3g
グラニュー糖　3g

作り方:
1. クラコットに3g分の無塩バターをのせてのばします。
2. グラニュー糖を3g振りのせます。
3. オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
(焼き上がりはとても熱くなっていますので気をつけて下さい)