ビビンバ丼

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	0	70	0	7	23
豚ひき肉	30	71	5.3	5.2	0	0	87	36
もやし	30	4	0.5	0	0.8	0	21	8
にんじん	20	7	0.2	0	1.7	0	54	5
ほうれんそう	20	4	0.4	0.1	0.6	0	138	9
ごま油	10	92	0	10	0	0	0	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	0	0	1.0	57	4
しょうゆ	5	4	0.4	0	0.5	0.7	20	8
砂糖	5	19	0	0	5.0	0	0	0
にんにく（おろし）	1	2	0	0	0.4	0.05	4	1
合計		487	7.1	15.3	79.0	1.8	387	94

① ほうれんそうは茹でて水洗いし絞って5㎝に切っておく
② フライパンでごま油5g□千切りのにんじん、①、もやしを炒める
③ 鶏がらスープの素を『加えて混ぜ合わせ取り出しておく
④ フライパンを軽くふいて、ごま油5g□にんにく、豚肉を炒める
⑤ 肉に火が通ったらしょうゆ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める
⑥ 温めたご飯を器によそり、③と⑤をのせる
辛いのがお好きならコチュジャンをお好みで添える

「オトクッキング倶楽部」より

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

サンラータン丼

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	0	70	0	7	23
鶏がらスープ	2	4	0.3	0	0	1.0	57	4
にんじん	10	4	0.1	0	0.9	0	27	3
しょうが	1	0	0	0	0.1	0	3	0
水	200							
豚バラ	20	79	2.9	7.1	0	0	48	26
長ネギ	10	3	0.1	0	0.8	0	20	3
しいたけ	10	2	0.3	0	0.6	0	28	9
たけのこ水煮	10	3	0.4	0	0.6	0	47	6
穀物酢	5	1	0	0	0.1	0	0	0
ラー油	1	9	0	1	0	0	0	0
しょうゆ	1	1	0.1	0	0.1	0.1	4	2
片栗粉	5	17	0	0	4.1	0	2	2
卵	25	38	3.1	2.6	0.1	0.1	33	45
こねぎ	2	1	0	0	0.1	0	6	1
合計		441	7.3	10.7	77.4	1.2	281	122

① 鍋に水、鶏ガラスープ、千切りにしたにんじんとしょうがを入れて火にかける
② 沸騰したら食べやすく切った豚肉を加える
③ 斜め切りにした長ねぎ、薄切りのしいたけ、たけのこを加えて沸騰させる
④ 酢、ラー油、醤油を加えてひと煮たちさせる
⑤ 片栗粉に倍量の水（分量外）を加えて溶かし、鍋に加えてしっかりとろみをつける
⑥ 溶き卵を加えてかき混ぜ、温めたご飯にかけて小口切りにしたこねぎを散らす

「オトクッキング倶楽部」より

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

蒸し焼きピリ辛牛丼

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
牛もも肉	40	104	7.7	128	64	0
長ネギ	20	7	0.3	40	5	0
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
片栗粉	2	7	0	1	1	0
はちみつ	6	18	0	1	0	0

豆板醤	2	1	0	4	1	0.4
酒	8	9	0	0	1	0
しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
合計		437	8.8	261	111	1.1

□□作り方□□

① ご飯は電子レンジ500Wで２分加熱し、そのまま１分蒸らす
② 牛肉に片栗粉をまぶしておく
③ ねぎは斜め切り、キャベツは食べやすい大きさに切る
④ クッキングシートにキャベツ、肉、ねぎの順にのせる
⑤ 調味料を混ぜ合わせて④に回しかけ、クッキングシートの四隅をねじって包む
⑥ フライパンにのせて蓋をして弱火で約6分蒸し焼きにする
⑦ ご飯を器によそり⑥をのせる

□

□

《ワンポイントアドバイス》
◆一人分ずつできるので、家族分も一緒に作れます
◆仕上げにごま油を2～3滴たらしてもおいしいです

（同じレシピを普通ごはん200gでつくると、エネルギ□491kcl□たんぱく質13.8□□カリウム312mg□リン156mg□

「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

トマトリゾット

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
ゴロゴロ野菜のトマトソース	165	126	3.4	440	79	1.2
粉チーズ	5	24	2.2	6	43	0.2
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
パセリ	0.1	0	0	4	0	0
合計		476	5.6	457	145	1.4

□□作り方□□

① ご飯は電子レンジ500Wで２分加熱し、ひっくり返して１分蒸らす
② よくほぐして小鍋に入れ、トマトソースを加える
③ 軽く炒めて器によそる
④ オリーブ油、粉チーズ、パセリを加える

《ワンポイントアドバイス》

◆簡単すぎて笑っちゃう。でも味は本格的！

「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

ひし形三色寿司

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
★穀物酢	10	3	0	0	0	0
★砂糖	5	19	0	0	0	0
★塩	0.4	0	0	0	0	0.4
青のり	0.5	1	0.1	13	2	0
さくらでんぶ	5	14	1.3	6	11	0.2
鶏卵	15	23	1.8	20	27	0.1
砂糖	2	8	0	0	0	0
サラダ油	3	28	0	0	0	0
ブラックタイガー	10	8	1.8	23	21	0
さやえんどう	4	1	0.1	8	3	0
紅しょうが	5	3	0	1	0	0.2

合計		348	5.1	76	85	0.9

□□作り方□□

① ご飯は電子レンジ500Wで２分加熱し、そのまま１分蒸らす
② ★(穀物酢、砂糖、塩)を混ぜて寿司酢を作り、温めたご飯に手早く混ぜる
③ エビとさやえんどうは茹でて食べやすく切る
④ 卵に砂糖を加え油をひいたフライパンで薄焼き卵を作って錦糸卵にする
⑤ 酢飯を3つにわけ、一つには青のり、一つにはでんぶを混ぜ込む
⑥ 牛乳パックの内側を水で濡らし、酢飯を一段ずつ詰めて平らにしてよく馴染ませる
⑦ 上から静かに押し出し、卵、さやえんどう、えび、しょうがを彩りよく飾る

《ワンポイントアドバイス》
◆料理は季節感も大切に。ひなまつりにピッタリのレシピです。

（同じレシピを普通ごはん200gでつくると、エネルギ□404kcl□たんぱく質10.1□□カリウム127mg□リン130mg□

「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

揚げ玉おにぎり（悪魔のおにぎり風）

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)
ルネリッソ240　繊維入り(1袋)	180	240	0	5	21	0
和風だし（1袋）	3.5	9	0.5	9	3	1.2
天かす□	10	35	Tr	1	2	0.02
小ねぎ	3	1	0.1	10	1	0
青のり	1	2	0.2	8	4	0.1
ごま油	1	9	0	Tr	Tr	0
七味	お好みで	-	-	-	-	-
合計		296	0.8	33	31	1.32

【　作り方　】

①　ルネリッソを温める。（加熱時間目安：電子レンジ500W2分）

②　材料を全て混ぜあわせ、お好みで七味をふり、おにぎりにする。

《ワンポイントアドバイス》

※でんぷん薄力粉でつくる「天かす」レシピをご参照ください。

◆某コンビニの悪魔のおにぎり風。手軽においしくエネルギーチャージ！！

◆同じレシピを普通米で作った場合、エネルギ□358kcal□たんぱく質5.3□□カリウム80mg□リン71mgになります。

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

「レシピ20210714」

冷やし出汁茶漬け

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)
ルネリッソ240(1袋)	172	240	0	5	21	0
★和風だし（1袋）	3.5	9	0.5	9	3	1.2
★水	200	-	-	-	-	-
天かす	6	28	Tr	1	2	0.02
青ネギ	3	1	0.1	10	1	0
みつば(1本)	1	Tr	Tr	5	1	0
みょうが	5	1	Tr	11	1	0
柚子胡椒	少々	-	-	-	-	-
合計		279	0.6	41	29	1.22

【　作り方　】

①　★の材料をひと煮立ちさせて、冷蔵庫で冷やしておく。

②　ルネリッソを温めて茶碗に盛り、天かすと、刻んだ青ネギ、みつば、刻んだみょうがをのせる。（ルネリッソの加熱時間目安：電子レンジ500W2分）

③　食べる直前に①をかけ、お好みで柚子胡椒を添える。

《ワンポイントアドバイス》
※でんぷん薄力粉でつくる「天かす」レシピをご参照ください。
◆冷たい料理は塩味を感じやすく、減塩効果◎！
◆お好みの薬味をたっぷりのせて、美味しく減塩♪
◆ご飯は、「おいしいでんぷんご飯」や、でんぷん米0.1、でんぷん米1/15の残ったご飯でもできます。
◆同じレシピを普通米で作った場合、エネルギ□328kcal□たんぱく質4.9□□カリウム86mg□リン66mgになります。

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

「レシピ20210714」

ねもとさんのパリじゃが丼

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
じゃがいも	50	38	0.8	205	20	0
鶏ひき肉	30	1	0.3	35	10	0
根深ネギ	1	0	0	2	0	0
みりん	5	12	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	6	4	0.5	23	10	0.9
なたね油	2	18	0	0	0	0
合計		409	6.5	313	86	0.9

□□作り方□□

① ジャガイモは洗って皮ごと半分に切り、薄いスライスにする
② 鍋に油をひきジャガイモがパリパリになるまで炒める
③ じゃがいもを取り出し、肉を炒める
④ みりん、しょうゆと適宜の水を加えて煮詰める
⑤ じゃがいもを戻し入れて軽く混ぜて火を止める
⑥ 温めたご飯に⑤とネギをのせる

《ワンポイントアドバイス》
◆じゃがいもをパリッとさせることで食感が豊かになります
◆ひき肉は鶏以外でも美味しくできます
◆簡単に出来るので忙しい時に便利です

（同じレシピを普通ごはん200gでつくると、エネルギ□465kcl□たんぱく質11.5□□

「根本さんのレシピ20200803」

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

エビのバターライス

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
えび	30	25	5.5	69	63	0.1
マッシュルーム	10	1	0.3	35	10	0
有塩バター	10	75	0.1	3	2	0.2
塩	0.6	0	0	0	0	0.6
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
パセリ	少々					
サラダ油	5	46	0	0	0	0
合計		427	5.9	115	98	0.9

□□作り方□□

① フライパンに油を熱し、食べやすく切ったエビとマッシュルームを炒める
② ご飯は温めずに、濡らした手でほぐしながらフライパンに加える
③ バターを入れてご飯がパラパラになるまでヘラで炒める
④ 塩、こしょうで味を整えパセリをふる

《ワンポイントアドバイス》
◆温めずに炒めることでパラパラの食感になります。

（同じレシピを普通ごはん200gでつくると、エネルギ□483kcl□たんぱく質10.9□□

「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

えびチャーハン

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)
ルネリッソ240	172	240	0	5	21	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
根深ネギ	10	3	0.1	20	3	0
ベーコン	5	20	0.6	11	12	0.1
えび	5	4	0.9	12	11	0
ごま油	12	111	0	0	0	0
ジンゾウ先生の和風だし(1/2袋)	1.75	4	0.3	4	2	0.6
こしょう	少々					
合計		428	5.2	127	100	0.8

□□作り方□□

① ルネリッソは電子レンジで温めて袋の上から軽くもみほぐしておく（熱いのでやけどに注意）

② 野菜はみじん切り、エビとベーコンは食べやすく切る

③ フライパンにごま油を入れて溶き卵を炒める

④ 卵が半熟になったら②をいれて炒める。

⑤　①のご飯をいれて炒め和風だしで味付けしこしょうで味を整える

《ワンポイントアドバイス》
◆2人前作るとうどんスープが余らず丁度いいです。半分は冷凍しておきます。

（一般的なチャーハンと比べて塩分は半分以下）

「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