ブルーベリータルト

食材名□18□□型）	重量(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)
でんぷん薄力粉	50	180	0.15	6	23	0.1
低リン・低カリウムベーキングパウダー	0.5	2	0	Tr	0	0.1
砂糖	30	115	0	Tr	Tr	0
トレハロース	10	36	0	0	0	0
卵　1/2個	25	38	3.1	33	45	0.1
サラダ油	25	230	0	Tr	Tr	0
バニラエッセンス	少々	–	–	–	–	–
ブルーベリー　冷凍	30	15	0.2	21	3	0
合計		616	3.45	60	71	0.3
1/8切れ当たり		77	0.4	8	9	0.04

【作り方】

①　砂糖、トレハロース、卵をよくすり混ぜる
②　さらにサラダ油、バニラエッセンスを加える
③　でんぷん薄力粉とベーキングパウダーを合わせておき、②に加えてさっくり混ぜる
④　ブルーベリーを入れた軽く混ぜたら型に入れ、200℃に温めておいたオーブンで25～30分焼く

◆

「オトクッキング倶楽部20121206」

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

マスタードクリームパスタ

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)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.7(0)
鶏もも肉	20	41	3.3	58	34	0.04
ブロッコリー	20	7	0.9	72	18	0.02
でんぷん薄力粉	8	29	0.0	1	3	0.0

オリーブ油	10	92	0	0	0	0
★牛乳	20	13	0.7	30	19	0.02
★粉チーズ	3	14	1.3	4	26	0.11
★粒マスタード	5	11	0.4	10	13	0.2
★コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
合計		491	6.8	183	130	1.5(0.8)

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①きしめんは茹でて水洗いしザルにあけておく
②鶏肉は食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶしておく
③★の材料と②の残った粉、水100gを混ぜておく
④フライパンにオリーブ油5gをひき肉と小房に分けたブロッコリーを炒める
⑤焼き目が付いたらひっくり返し、更にオリーブ油50gを加えて蓋をして弱火で火を通す
⑥③を加えて混ぜながら加熱し、とろみがついたら麺を加えて和える

※おこのみで黒こしょうを振るとメリハリが効きます

「OTOクッキング倶楽部　ミニコミレシピ2024.07」

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

ノリノリクリームパスタ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
生クリーム	50	217	1.0	40	25	0.1
ツナ（油漬　ライト）	20	53	3.5	46	32	0.2
ほうれんそう（冷凍）	10	2	0.3	24	5	0.0
でんぷん薄力粉	10	36	0.0	1	3	0.0
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
炒りごま	1	6	0.2	4	6	0
こしょう	0.5	2	0.1	7	1	0.0
合計		655	5.6	148	99	1.9□1.2□

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく
②小鍋にツナ、ほうれんそう、でんぷん薄力粉、オリーブ油を入れて混ぜる
③生クリーム、水100g□コンソメを加えて更に混ぜる
④弱火にかけて混ぜながらとろみがつくまで加熱する
⑤火を止めてこしょうとのりを加えてかき混ぜ①と和える

※のりは少し残しておいて細く切り最後にのせても良いです

「OTOクッキング倶楽部　ミニコミレシピ2024.02」

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

ハッシュ・ド・ポテト

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)
でんぷん薄力粉	70	252	0.14	7	22	0.1
水	70	–	–	–	–	–
じゃがいも	80	47	1.4	330	38	0

マヨネーズ	8	53	0.1	1	2	0.2
こしょう	0.1	0	0	0	0	0
バター	5	37	0	1	1	0.1
サラダ油	15	138	0	0	0	0
トマトケチャップ	10	10	0.16	38	4	0.3
合計		537	1.8	377	67	0.7

【　作り方　】

①　じゃがいもは千切りにして、でんぷん薄力粉、水、マヨネーズ、こしょうを加えてよく混ぜる

②　フライパンにバターと油を熱し、①をいれて形を整え両面をこんがり焼く。

③器によそり、お好みでケチャップを添える。

《ワンポイントアドバイス》

◆表面がカリカリになるまで焼いてください。

◆形は、小さい丸をいくつか焼いてもよいです。

(同じレシピを普通の薄力粉70gでつくると　たんぱく質7.47カリウム447mgリン87mgになります)

JUNKOさんのレシピ20060516」

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

天ぷら（卵なし）

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)
◎でんぷん薄力粉	20	72	Tr	Tr	17	0.04	2	7
◎水	30	–	–	–	–	–	–	–
まいたけ	15	2	0.3	Tr	1	0	35	8
アスパラ	10	2	0.3	Tr	Tr	0	27	6
れんこん	15	10	0.3	Tr	2	0	66	11
にんじん	10	4	0.1	Tr	1	0	27	3
揚げ油	10	92	0	10	0	0	Tr	Tr
（お好みで）塩	0.25	0	0	0	0	0.25	Tr	Tr
合計		182	1	10	21	0.29	157	35

①　具材を切る

マイタケ→切り口を少し落とし1塊に切る。

アスパラ→10□□の長さに切り、縦に2等分する

れんこん→皮をむき5□□幅の輪切りにし、酢水につける

にんじん→3□□幅の斜め切り

②　◎を合わせて衣を作り、具材は水気をふいて衣をつけて揚げる

れんこん・人参→150℃

マイタケ・アスパラ→180℃

③お好みで塩をふる

「びわこ腎臓病食研究会レシピ」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

きんぴらのラップサンド

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)
ジンゾウ先生のでんぷん薄力粉	50	180	0.1	0	44.5	0.1	5	16
オリーブ油	4	37	0	4	0	0	0	0
水	25							
にんじん	30	11	0.2	0	2.6	0	81	8

ごぼう	30	20	0.5	0	4.6	0	96	19
ごま油	5	46	0	5	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	0	0.5	0.7	20	8
砂糖	10	38	0	0	9.9	0	0	0
酒	10	11	0	0	0.5	0	1	1
七味唐辛子	0.3	1	0	0	0.2	0	8	1
マヨネーズ	15	105	0.2	11.3	0.7	0.3	3	5
鶏むね肉	20	24	4.9	0.4	0	0	42	30
サニーレタス	10	2	0.1	0	0.3	0	41	3
わさび(練り)	1	3	0	0.1	0.4	0.1	3	1
バター(有塩)	2	15	0	1.6	0	0	1	0
合計		496	6.6	22.5	64.2	1.2	299	91

① ボールに薄力粉とオリーブ油を入れ、水を少しずつ加えながらヘラで押し付けるようによくこねる。
② ①を2等分してのし棒で丸く伸ばしフライパンで両面を焼いて乾燥しないようにラップに包んでおく。
③ 小鍋にごま油とできるだけ細切りにしたにんじんとごぼう（アクを抜いておく）を入れて炒める。
④ 火が通ったら、しょうゆ、砂糖、酒を加えて汁気がなくなるまで炒める。
⑤ 鶏肉は耐熱容器に入れ軽くラップをして加熱し細く裂いておく
⑥ 粗熱をとった④にマヨネーズと七味唐辛子、⑤を加えて和える
⑦ バターは電子レンジで10秒ほど温めて柔らかくし、わさびと混ぜる
⑧ ②に⑦を塗り、レタスをひいて⑥の具をおきクッキングシートにのせてきつめに巻く

《ワンポイントアドバイス》
◆きんぴらはおかずの残りや惣菜でもOK（塩分にだけ注意）
◆わさびバターが味の決め手です
◆生地は丸く伸ばさなくても大丈夫。何とかなります

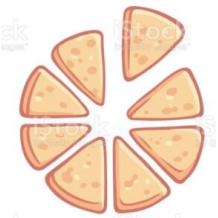
「オトクッキング倶楽部レシピ20230519」

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

りんごスコーン

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)
りんご	150	81	0.3	165	15	0
卵（Sサイズ1個）	50	76	6.2	65	90	0.2
水	50	-	-	-	-	-
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.09
でんぷんホットケーキミックス	150	573	0	5	42	0.9
合計		910	6.6	240	163	1.19
1/8切れ当たり		113	0.83	30	20	0.15

【　作り方　】
①　りんごは皮をむいて薄いいちょう切りにし、耐熱皿に乗せラップをしてレンジで透き通るまで加熱する。
②　卵と水は混ぜて、泡だて器で泡が立つまでかき混ぜる。
③　②に薄力粉を加えてよく混ぜる。
④　ホットケーキミックスを加えてゴムベラで混ぜる。水分がなくなってきたら①のリンゴを汁ごと加えて滑らかになるまでよく混ぜる。
⑤　クッキングペーパーの中央にスコーンの種を丸く広げて乗せ、オーブン又はトースターに入れて２２０℃で約１５分焼く。焼きムラができてしまう場合は途中で向きを変えて焦げないように注意する。
⑥　焼けたら粗熱が取れるまで冷まして8等分に切る。



《ワンポイントアドバイス》
◆食べやすくて手が止まらなくなります。
◆お好みでバターを加えても美味しいかもしれません。

「府中腎クリニック様レシピより20200209」

アップルパイ

食品名	使用量□□□	ｴﾈﾙｷﾞｰ □□□kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	ﾘﾝ(mg)	食塩(g)
でんぷん薄力粉	110	396	0.2	0	98	11	35	0.2

無塩バター	90	687	0.5	74.7	0.2	20	16	0.0
卵黄	20	77	3.3	6.7	0	17	114	0.0
水	40	–	–	–	–	–	–	–
リンゴ	100	57	0.1	0.2	15.5	120	12	0
砂糖	30	115	0	0	29.8	0.6	0	0
レモン果汁	3	1	0	0	0.3	3	0	0
シナモン	0.1	0	0	0	0.1	0.6	0	0
合計		1,333	4.1	81.6	144	172	177	0.2

【　作り方　】

①　薄力粉と5㎜くらいのさいの目に切ったバターをビニール袋に入れて混ぜる

②　バターを溶かさないように木べらなどで袋の上からバターを切るように混ぜる

③　バターが細かくなったら（ムラがあってもOK）卵黄と水を混ぜた液を少しずつ入れて混ぜる

④　ひとまとめにして冷蔵庫で30分以上冷やす

⑤　クッキングシートの間に生地をいれ麺棒で平たく伸ばし3つ折りにする作業を3回繰り返す

⑥　ビニール袋にシートごと入れて密閉し冷蔵庫で30分以上冷やす

⑦　生地を厚さ5㎜くらいに伸ばして冷凍庫で約10分冷やす

⑧　オーブンを200℃に温める。りんごは皮をむいて砂糖を加えて火にかけ、透明になってきたら火を止めてレモン果汁とシナモンを加えて粗熱をとる

⑨　生地を二つに切り、片方に⑧をのせ、残りの半分の生地は幅1㎝くらいのひも状に切り上から格子状になるようにかぶせる

⑩　フォークで重なり部分に穴をあけ、端はくっつくように押さえる

⑪　オーブンで約30分焼く

《ワンポイントアドバイス》

◆焼きたてはふんわりした食感で、冷めるとサクサク生地になります。

◆崩れやすいので気をつけて取り扱ってください。

「オトクッキング倶楽部20230515」

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

リンゴのタルト

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)
□A□タルト生地						
でんぷん薄力粉	80	288	0.16	8	26	0.14
バター（無塩）	30	228	0.15	7	5	0
砂糖	40	153	□0□	1	Tr	0
水	15	-	-	-	-	-
□B)タルトクリーム						
でんぷん薄力粉	15	54	Tr	1	5	0.03
卵黄	10	39	1.7	9	57	Tr
砂糖	25	96	□0□	1	Tr	0
生クリーム	70	303	0.14	56	35	0.07
レモン皮すりおろし	小さじ1	-	-	-	-	-

□C)具とジャム						
りんご（１個）	200	108	0.4	220	20	0
レモン汁	10	2	0.04	10	1	0
あんずジャム	20	52	0.06	15	1	Tr
合計		1323	2.65	328	150	0.24
(1/8切れ当たり)		165	0.33	41	19	0.03

【　作り方　】

□A)タルト生地

①　薄力粉の中にバターを入れてナイフで切りこんでバターをサラサラにする。

②　砂糖を加えて水を少しずつ加えてよく混ぜる。耳たぶくらいの固さになったらラップに包んで冷蔵庫で休ませる

□B)クリームの作り方

①卵黄、砂糖、生クリーム、レモンの皮、薄力粉をボールでよく混ぜる。

□C)具の準備

①リンゴの皮をむき□□cmの厚みのくし形切りにしてレモン汁を混ぜる。

②　あんずジャムは少量の水でとき、沸騰させて薄くのばす。

★リンゴタルトを完成させよう★

①□A)のタルト生地を3□□の厚さに伸ばして方に敷きこむ。

※ラップの上に薄力粉（分量外）を振ってタルト生地をのせ、さらに薄力粉をうち、ラップをしてから綿棒で伸ばすと伸ばしやすいです。

②　①に□C)のリンゴを敷き詰め、□B)のクリームを流しいれる。

③１８０℃のオーブンで３０～４０分焼く。

④　粗熱が取れたら水で溶いたあんずジャムを塗って出来上がり。

≪ワンポイントアドバイス≫

生地も混ぜるだけ、クリームも混ぜるだけ、リンゴは切っただけ。思ったより簡単にできますよ！

「さとうさんのレシピ20011101」

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

蕎麦ちぢみ

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.1
水	50					
豚肩ロース	20	53	3.9	62	36	0
ニラ	30	6	0.5	153	9	0
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ごま油	15	138	0	0	0	0
ポン酢	10	5	0.3	28	7	0.6
ラー油	0.5	5	0	0	0	0
合計		672	6.0	320	115	1.0(0.7)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】
①　でんぷん蕎麦は茹でて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：4分）
②　①のそばとニラを3～4㎝の長さに切る。人参は千切り、玉ねぎは薄く切る。
③　ボールに薄力粉と水を入れて混ぜ、食べやすく切った肉と②を加えてよく合わせる。
④　フライパンにごま油をひき、生地を入れて焼き、焼き色がついたら裏返して火を通す。
⑤　食べやすい大きさに切り分け、ポン酢とお好みでラー油を加えたタレを添える。

《ワンポイントアドバイス》
◆蕎麦は時間のある時に茹でて水気をきりラップに包んで冷蔵庫に入れておくと便利です。
◆ラー油の代わりに甜麺醤や豆板醤でも美味しいです
◆でんぷん薄力粉が足りない時は片栗粉で代用できます

（普通のそばと薄力粉で作った場合　エネルギー同じ、たんぱく質+12.7g□カリウム+185mg□リン+148mgになります）

「オトクッキング倶楽部　20221222」

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