タラとお餅のおろしがけ

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷんお餅(1個)	50	102	0.5	2	5	0.05
まだら	20	15	3.5	70	46	0.1
酒	2	2	0	0	0	0
人参	5	2	0	14	1	0
アスパラガス	10	2	0.3	27	6	0
片栗粉	2	7	0	1	1	0
だいこん	20	4	0.1	46	3	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
菜種油(吸油分として)	4.8	44	0	0	0	0
合計		180	4.6	172	67	0.55

【作り方】

① まだらに酒を振る。餅は半分に切る。
② ①と人参・アスパラガスに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ ②に大根おろしをのせて、しょうゆをかける。

◆季節の野菜や魚でつくりましょう。
◆大根おろしはビタミンCが豊富で、消化も助けてくれます。

「プラス元気　小田原調理教室のレシピ20160212」

おでん（お餅入り）

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 でんぷんお餅	1個	102	0.05	3	9	0.025
しらたき	20	1	Tr	9	1	0
大根	50	9	0.2	115	9	0
さつまあげ	15	21	1.9	9	11	0.3
ちくわ	10	12	1.2	10	11	0.2
こんにゃく	20	1	Tr	7	1	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の 和風だし　1袋	3.5	9	0.5	9	3	1.2
しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	□
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	□
水	400	–	–	–	–	–
合計		180	4.35	209	56	2.425

【　作り方　】

①　大根、人参を耐熱皿に入れて、電子レンジで加熱する。（目安：4～5分）

②　水、和風だし、しょうゆ、みりん、酒を鍋に入れてひと煮立ちさせたら具材を入れて煮込む。お餅は食べやすい大きさに切ってもOK□

③　大根、人参が柔らかく、味が染み込んだら出来上がり。

◆電子レンジによって加熱時間は変わりますので様子を見ながら加熱してください。

◆スープはできるだけ残しましょう。

「オトクッキング倶楽部20231225」

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

ほうとうお餅

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 でんぷんお餅	2個	205	0.1	3	9	0.1
白菜	15	2	0.1	33	5	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
人参	10	4	0.1	27	3	0

かぼちゃ	15	7	0.2	60	6	0
さつまいも	15	20	0.2	72	7	0
みそ	6	12	0.8	23	10	0.7
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の和風だし	1/2袋	4	0.3	4	2	0.6
豚バラ	40	158	5.8	96	52	□
水	200	-	-	-	-	-
合計		415	8.1	406	109	1.4

【　作り方　】

①　野菜は一口大に切る（少し大きめにすると食べ応えあります）

②　鍋に水、和風だしを入れて沸騰させ、小松菜以外の野菜と豚バラ、でんぷんお餅を入れて蓋をして中火～弱火で煮込む。（目安：10～15分）

③　さつまいも　と　かぼちゃが柔らかくなったら小松菜を入れる。

④　小松菜が柔らかくなったら、みそを入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

◆お好みで七味をかけても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20230926」

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

もち稲荷

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　　先生のでんぷんお餅	2個	205	0.1	3	9	0.1
油揚げ	1枚(20g)	82	4.7	17	70	0
砂糖	6	23	0	Tr	Tr	0
酒	6	6	Tr	Tr	Tr	0
みりん	6	14	Tr	Tr	Tr	0
しょうゆ	6	4	0.5	23	10	0.9
水	20	–	–	–	–	–
合計		334	5.3	43	89	1

【　作り方　】

①　でんぷんお餅の袋を少し切り、電子レンジ500Wで約30秒温める。

②　油揚げに熱湯を回しかけ、半分に切る。中に餅を入れて楊枝で口を閉じる。

③　鍋に砂糖、酒、みりん、しょうゆ、水を入れて火にかけ、②を入れて弱火で煮る。7～8分くらいしたら裏返して、さらに7～8分煮詰める。

「オトクッキング倶楽部20231006」
◆甘辛で美味しいです。

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

焼きもち

食品名	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 (g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
サラダ油	1	9	0	Tr	Tr	0
合計		113	0.25	10	8	0.35

でんぷんお餅のおいしい焼き方

【フライパンでの焼き方】

1. フライパンを熱し、サラダ油(1cc)を入れる。
2. でんぷんお餅を入れ蓋をして中火で5分焼く。時々返しながら両面焼く。
3. 火を止めて蓋をしたまま蒸らす（蒸らし時間目安：2〜5分）
4. しょうゆをさっとぬる。

【オーブントースターでの焼き方】

1. オーブントースターはあらかじめ温めておく。
2. でんぷんお餅を入れ、5〜6分焼く。ふくらんでくるのが焼き上がりの目安。
3. しょうゆをさっとぬる。

《ワンポイントアドバイス》

- お好みでサイコロ状に切ってから焼いても食べ易いです。
- 半日、常温で、置いていても硬くなりません。
- 冷凍保存可能です。 自然解凍して食べていただけます。 10秒程度電子レンジにかけると 温かく食べることができます。

オトクッキング倶楽部20230701

レシピ公開「トッポギ風おもち」

*
でんぷんお餅でトッポギ風
韓国でよく食べられているトッポギを辛味を抑えて食べやすくアレンジしました。
材料も少なくすぐに作れるので料理初心者さんでも失敗しません。
韓国風に楊枝で刺して食べれば、チンチャ　マシッソヨ（すごくおいしい）！！

トッポギ風お餅

トッポギ風お餅

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(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お餅	2個	205	0.1	1.4	48	3	9	0.1
キムチ	30	14	0.8	0.1	2.4	102	17	0.7
にら	20	4	0.3	0.1	0.8	102	6	0
豚バラ肉	20	79	2.9	7.1	0	48	26	0
ごま	1	6	0.2	0.5	0.2	4	6	0
しょうゆ	1	1	0.1	0	0.1	4	2	0.1
砂糖	3	12	0	0	3	0	0	0
コチュジャン	1	3	0.8	0	0.5	7	1	0
ごま油	15	138	0	0	15	0	0	0
合計		461	5.2	24.2	55	270	66	1.0

【　作り方　】

①　でんぷんお餅は縦に4つに切る

②　フライパンにごま油を入れ、餅と肉を中火～弱火で炒める

③　餅が透明になったらキムチと食べやすく切ったニラを加えて炒める

④　しょうゆ、砂糖、コチュジャンを加えて水気をとばす

⑤　器によそりごまをふる

《ワンポイントアドバイス》

◆お餅は細長い方が火の通りも早く調味料が絡みやすいです。
◆辛いのが苦手な方はコチュジャンで調整して下さい。
◆たんぱく質やリンに余裕のある方はとろけるチーズを加えると更においしくなります！
　チーズ5g□エネルギ□17kcal/タンパク質1.1g/脂質1.3g/炭水化物0.1g/食塩相当量0.1g/カリウム3mg/リン37mg

「オトクッキング倶楽部20230606」

作ってみたよ♪

2023-7-31　調理実習で「でんぷん餅　トッポギ風」「くるみ餅」を作りました。

運動習慣のある透析患者さんなので、肉は豚ばら肉100□□餅は2個から3個に増やすことも可能でした。
エネルギー不足になる方は、お餅を補食できたらと考えています。

この患者さん、でんぷん餅を10袋購入し、「軟らかくできないので使えない」とのことでした。

電子レンジに、餅パックの一部に切り込みを入れて□500W40秒加熱すると非常に良い軟らかさになりました。
「自分の悩みは一気に解決した」とのこと、家にあるでんぷんお餅はどんどん食べていただけることと思います。

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

抹茶あんみつ

食品名	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(g)
ジンゾウ先生のでんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
黄桃（缶詰）	10	9	0.05	8	1	0
みかん(缶詰）	10	6	0.05	8	1	0
さくらんぼ(缶詰）	5	4	T□	5	1	0
抹茶アイス	10	15	0.23	10	6	T□
抹茶蜜	3	9	0.01	4	1	T□
合計		146	0.39	37	15	0.05

【　作り方　】
①　お餅は食べやすい大きさに切り、茹でる。
　電子レンジの場合：耐熱容器に熱湯と餅をいれて600W 約1分加熱する。
　鍋の場合：水と餅を入れ、沸騰させたら火を止める。蓋をしてそのまま柔らかくなるまで30分くらいおく。
②　水で冷やした餅、果物、アイスをのせ、蜜をかける。

《ワンポイントアドバイス》
◆お餅がくっつかないように、缶詰のシロップを絡めて冷ましておいてもOK
◆抹茶蜜がない場合は、黒蜜でも美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20190328」

アレンジレシピ「餅あんみつ風」

エネルギ□324kcal□たんぱく質1□□カリウム50□□□リン29mg□食塩相当量0.1□

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

茶巾いも

食材名（5個分）	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)

でんぷんお餅(1個)	50	102	0.05	2	5	0.05
トレハロース	25	90	0	0	0	0
さつま芋	150	200	2	470	70	0
水	約50	-	-	-	-	-
合計		392	2.05	472	75	0.05
(1個あたり)		□78□	□0.41□	□94□	□15□	□0.01□

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でん粉お餅は5□□角に切り、お湯につけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(加熱時間目安□600Wで20~30秒)

②　お餅の水気をきり、トレハロースを絡めておく

③　さつま芋は1□□くらいに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。（加熱時間目安□600Wで約1分）

④　③のさつま芋を潰し、少しずつ水を加えて丁度良い固さにする。

⑤　ラップにさつま芋あん1/5、②のお餅1/5を包む。

《ワンポイントアドバイス》

◆ラップに包んで冷蔵庫で冷やしておいても美味しいです。

□iijimaレシピ20121204」

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

カロリーアップ「揚げ餅」

ちょっとカロリーが足りないとき、「揚げ餅」を作っておくと便利です。

【作り方】
でんぷんお餅を10等分に切り、油でゆっくり揚げる。

◆お蕎麦や汁物に1~2個加えたり、野菜と一緒にあえて小鉢にしたり、いろいろ使えます。揚げることで味が絡みやすくなります。
◆しょうゆを少し垂らして、軽食にも。
◆栄養成分目安（でんぷんお餅を10等分に切った揚げ餅の場合の計算値）

1個	14kcal	たんぱく質0.005g
2個	30kcal	たんぱく質0.01g
3個	45kcal	たんぱく質0.015g
4個	59kcal	たんぱく質0.02g

「プラス元気小田原調理教室より」