ソース焼きそば（フライパンだけでつくる方法）

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)
でんぷんノンフライ麺	１袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
水	180	–	–	–	–	–	–	–
ジンゾウ先生の焼きそばソース	１袋	150	0.8	15	2	9	23	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3

【　作り方　】

①　豚肉と野菜は食べやすく切り、フライパンで炒める。

②　水とノンフライ麺を加えて、沸騰したら麺を裏返して火を止める。

③　蓋をしてそのまま5分蒸らす。（途中で軽く麺をほぐすと、食べやすくなります）

④　麺をほぐし、最後にソースを加えてよく混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

◆麺は茹でずに蒸らすだけでOKです。炒めると麺が切れやすくなります。

◆④で蓋を開けたときにまだ水気が残っていても、ほぐしているうちに水分がなくなります。

◆青のりやコショウ、紅しょうがを添えても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20240305」

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

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

ソース焼きそば

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)
でんぷんノンフライ麺	１袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0

キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
ジンゾウ先生の焼きそばソース	１袋	150	0.8	15	2	9	23	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3

【　作り方　】

①　豚肉と野菜は食べやすく切る。

②　ノンフライ麺を茹でる。（熱湯をかけて３分待ち、軽くほぐしてから湯切りする）

③　フライパンに油をひいて肉と野菜を炒める。

④　火を止めて麺とソースを加えてよく混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みで青のりやコショウを振ると美味しいです。

◆火を止めてから麺とソースを加えましょう。

「オトクッキング倶楽部20230614」

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

めんつゆ

【めんつゆ】２人分

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)
ジンゾウ先生の和風だし	１袋	9	0.5	9	3	1.2
濃い口しょうゆ	10	7	0.8	39	16	1.5
みりん	10	24	Tr	1	1	0
水	80□100	–	–	–	–	–
合計		40	1.3	49	20	2.7

※１人分：エネルギ□20kcal□たんぱく質0.65□□カリウム25mg□リン10□□□食塩相当量1.4□

◆つけ麺にして、なるべく汁は残しましょう。
◆こねぎ、しょうが、みょうが、わさび等、薬味を効かせると美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20210727」

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

冷やしらーめん

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)
ジンゾウ先生の ノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	11	18	1.2	24	13	1.2
焼き豚	10	17	1.9	29	26	0.2
かいわれ大根	10	2	0.2	10	6	0
コーン(缶)	5	4	0.1	7	2	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	120	–	–	–	–	–
氷	適量					
合計		374	3.7	88	103	1.4

【　作り方　】

①　耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れ蓋をして3分半おき、流水で洗って水気をしっかり絞る

②　器にラーメンスープとごま油、水を入れて混ぜる。

③　①の麺を加えて具をのせ、氷を浮かべる。

《ワンポイントアドバイス》

◆火を使わないので暑い日でも作りやすい。

◆一般的な中華麺100gを使うと　エネルギ□350kcal□たんぱく質12.0□□食塩相当量2.4□□カリウム420mg□リン107mg

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

かた焼きそば

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ノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
植物油（吸油率10%として）	8.5	78	0	0	0	0
豚肩ロース	20	51	3.4	60	32	Tr
えび	15	12	2.8	35	32	0.06
清酒	1	1	0	0	0	0
青梗菜	30	3	0.2	39	4	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
人参	20	7	0.1	54	5	0.1
にら	15	3	0.3	77	5	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
★だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
★みりん	5	12	0	0	0	0
★オイスターソース	5	5	0.4	13		0.6

こしょう	0.1	0	0	1	0	0
片栗粉	6	20	0	2	2	0
水	100+30	–	–	–	–	–
合計		542	8.01	331	147	1.35

【　作り方　】

①　ノンフライ麺を耐熱容器に入れてたっぷりの熱湯をそそぎ、電子レンジ500Wで約3分加熱する。お湯を捨ててよく水洗いし、水切りをしておく。後で油で揚げるので、小さめのザルなどで丸く形作りしておくとよい。

②　豚肉は食べやすく切る。青梗菜、にらは茎と葉の部分にわけてざく切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。

□□180°C~190°Cに 熱した油で、①の麺をじっくりと両面色よく揚げる。お皿にあけて油切りしておく。

④　海老は皮をむいて切り、酒に浸しておく(臭みを取るため)。

⑤　★の材料と水100□を合わせておく。かたくり粉は 水30gと合わせておく。

⑥　フライパンを熱してごま油を入れ、人参、玉ねぎ、にら(硬い部分)を入れ、炒める。 更に海老、豚肉を入れ、黒胡椒を入れる。火が通ったら、にらと青梗菜の葉の部分をいれサッと炒める。⑤★の調味料を入れる。水で溶い たかたくり粉も入れ、とろみがつくまでよく混ぜ合わせる。

⑦　深めのお皿に③の揚げ麺を入れ、⑥をかける。練り辛 子と酢を添える。酢の量は6~12gくらい好みで加減する。

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みで練りからし、お酢（6□12□□を加えても美味しいです。

◆季節の香味野菜を使うことで食欲がアップします。

(プラス元気調理教室レシピ20110518）

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

お汁粉

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	103	0.05	2	5	0.05
茹であずき	90	157	3.6	103	47	0.09
合計		260	3.65	105	52	0.14

【　作り方　】

①　でんぷんお餅は厚みを半分に切り、下茹でをしておく。（茹で時間の目安：鍋で熱湯１～２分）

②　鍋に茹であずきを入れ、餅とお好みで水を加えて温める。

《ワンポイントアドバイス》

◆お餅の下茹では、電子レンジでもできます。加熱時間目安：電子レンジ500Wで約１分。

◆スープジャーに入れて持ち歩けば、寒い日のお出かけや疲れた時に大活躍します。

「プラス元気　小田原調理教室レシピ20200221」

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