チキンパエリア

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　先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
水	200	–	–	–	–	–
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のカレールウ	2.5	12	0.06	1	0	0.04
コンソメ	1.5	4	0.11	3	1	0.7
酒	25	27	0.1	2	2	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
鶏もも肉	40	82	6.6	116	68	0.08
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
黄パプリカ	10	3	0.1	20	2	0
ピーマン	5	1	Tr	10	1	0.1
あさり	10	3	0.6	14	8	0.2
いか	10	6	1.5	22	17	0.07
ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0.1
にんにく	2	3	0.1	10	3	0.15
玉ねぎ	10	3	0.1	15	3	0.15
合計	□	568	9.67	268	126	1.62

【　作り方　】

①　オリーブ油でにんにくを炒める。

②　玉ねぎ、肉、シーフードを入れて軽く炒め、酒と米を入れて炒める

③　カレールウ、水、コンソメの順に加えて混ぜる

④　蓋をして15分、弱火で蒸し焼きにする

途中7～8分のところで、お米を1回混ぜてパプリカ、ピーマン、ミニトマトをのせる。



《ワンポイントアドバイス》
◆フライパンひとつで作れます。
◆お好みの野菜や肉、シーフードでお試しください。

「オトクッキング倶楽部　20230509」

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

でんぷん米0.1を圧力釜で炊く方法

投稿者のSさんは、圧力釜で炊くようになって初めてでんぷん米が食べられるようになったそうです。

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)
でんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用もち粉	7	26	0	1	1	Tr
水	180	–	–	–	–	–
合計		386	0.1	7	18	Tr

【　作り方　】
①　圧力釜にでんぷん米0.1、もち粉、水を入れ、よく混ぜる。
②　圧力釜の蓋をして中火～強火で加熱し、圧力がかかったら（シュッシュッといっ

たら）すぐに弱火にして　7分加熱し、火を止めておく。
③　10分くらいして、鍋の圧力が下がったら蓋を開け、外側から混ぜるようにほぐす。
（外側のでんぷん米が水っぽいので、中心のでんぷん米と混ぜるようにほぐします。）

「神奈川県Sさんのレシピ20120901」



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

黄金チャーハン

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)
ジンゾウ先生のでんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
卵黄(約1個分）	20	77	3.3	17	114	Tr
長ネギ	10	3	0.1	18	3	0

サラダ油	8	74	0	0	0	0
鶏ガラスープの素	1	2	0.15	28	5	0.48
こしょう	少々					
合計		516	3.65	69	139	0.48

【　作り方　】
①　でんぷん米は炊いておく。(残ったご飯でもよい）。
②　卵黄の中にでんぷん米を入れ良く混ぜる。
③　熱したフライパンにサラダ油をひき、①を炒める。　長ネギを入れ中華味とこしょうで味を調える。



《ワンポイントアドバイス》
◆でんぷん米はラップに包んで冷凍できます。残りご飯でチャーハンに。
◆熱々のうちに食べましょう。

「IIJIMAレシピより20070205」
※20180607栄養成分修正しました

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

でんぷん米0.1（小型炊飯器の場合）

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)
でんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	Tr	Tr
水	180～200	-	-	-	-	-
合計		379	0.1	6	17	0

【　作り方　】

①　炊飯器の内釜に、でんぷん米 0.1、もち粉 5～10を入れる。　内釜を持って軽く揺らし、でんぷん米にまぶすようにする。

②　水を入れて炊飯器のスイッチを入れる。

③　スイッチが切れたら、もう一度スイッチを入れる。

④　二回目のスイッチが切れたら軽く混ぜて10分蒸らす。

《ワンポイントアドバイス》

◆栄養計算に必要になりますので、必ず炊く前の重量と炊きあがった後の重量を量りメモしましょう。

◆炊飯器の機種などにより加熱時間や水の量を調節してください。

◆残ったご飯は熱いうちにラップに包んであら熱がとれたら冷凍しておきます。自然解凍してから電子レンジで温めてからお召し上がりください。

◇他にも「でんぷんママの炊き方」「電子レンジの炊き方」、「フライパンの炊き方」等があります。



「オトクッキング倶楽部レシピ20130205」

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

でんぷんママの炊き方

2018

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)
でんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用もち粉	10	38	0	0.8	Tr	0.02
水	200	–	–	–	–	–
合計		398	0.1	6.8	17	0.02

【　作り方　】

①　でんぷん米100□□でんぷん米用のもち粉10□□水200□を炊飯器の釜に入れ、もち粉がよく溶けるまでかき混ぜる。（1分くらい）

（泡だて器などを使うと楽です）

②　4時間以上浸水させる。

③　普通の炊飯モードで炊く。（早炊きではだめです）

《ワンポイントアドバイス》

◆栄養計算に必要になりますので、必ず炊く前の重量と炊きあがった重量を量ってメモしておきましょう。

◆炊飯器の機種などにより加熱時間や水の量を加減してください。

◇他にも「炊飯器の炊き方」□「電子レンジの炊き方」□「フライパンの炊き方」等があります。

「でんぷんママのレシピ20140101」



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

秋の炊き込みご飯

材料

食材名	使用量 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
でんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用もち粉	5	19	Tr	Tr	Tr	0
さつまいも	30	40	0.4	141	14	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
さくらえび	1	3	0.65	12	12	0.03
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
清酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
みりん	4	10	0.1	Tr	Tr	0
食塩	0.4	0	0	Tr	0	0.4

黒ゴマ	1	6	0.2	4	6	0
水	220	-	-	-	-	-
合計		454	2.01	229	63	0.73

*

プラス元気調理教室20141021

ごはんバーグ

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)
でんぷん米0.1	80	288	0.08	5	14	0
でんぷん米用もち粉	8	30	0	1	T□	Tr
水	175	-	-	-	-	-
牛ひき肉(和牛カルビ)	30	155	3.3	48	26	Tr
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
オールスパイス	1	4	0.1	13	1	0
コーンスターチ	10	35	Tr	1	1	0
オリーブ油	7	64	0	0	0	0
(★) 水	50	-	-	-	-	-
(★) コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
(★) トマトピューレ	15	6	0.3	74	6	Tr
(★)濃厚ソース	3	4	Tr	6	Tr	0.2
(★) 砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
合計		671	3.98	154	52	1.1

基本のカレースープ

材料

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)
ジンゾウ先生のカレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
熱湯	100	-	-	-	-	-
合計		104	0.5	48	16	0.4●



☆アレンジ☆

その1）　基本のカレースープに　リンゴ酢0.5□1□□を加えると味がキリッとしまります。

その2）　基本のカレースープに　コンデンスミルク1□□を加えると少し甘味が加わり、まろやかになります。

その3）　基本のカレースープに　減塩コンソメ0.5□□を加えると味にコクがでます。

クラコットにオリーブオイル1□を塗り、にんにくで香りづけしてからトースターで1分くらい焼いて添えてもGOOD

コショウ、ジンジャー、からし、パセリ、ガーリックなど、いろいろお試しください♪

オトクッキング倶楽部　20140918

基本のトマトスープ

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 完熟ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ　の素	20	97	0.56	116	10	0.5
お湯	100	-	-	-	-	-
合計		97	0.56	116	10	0.5

【　作り方　】

①　スープをカップに入れてお湯を注ぎ、よく混ぜる□

【　アレンジ　】

その1）　基本のトマトスープに　**リンゴ酢0.5□1□□**を加えると味がキリッとしまります。

その2）　基本のトマトスープに　**コンデンスミルク1□□**を加えると少し甘味が加わり、まろやかになります。

その3）　基本のトマトスープに　**減塩コンソメ0.5□□**を加えると味にコクがでます。

その4）　コショウ、ジンジャー、からし、パセリ、ガーリックなどを加える。

《ワンポイントアドバイス》

◆パスタや、ご飯の味付けにも便利です。

「オトクッキング倶楽部20140918」

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