

めんつゆ

【めんつゆ】 2 人分

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)
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：エネルギー20kcalたんぱく質0.65gカリウム25mgリン10g食塩相当量1.4g



- ◆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 神奈川県小田原市鶴宮223-16

夏野菜のぶっかけうどん

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 細うどん	100	310	0.3	6.5	18	0.5
□A)うずら卵	10	18	1.3	15	22	Tr
□A)砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
□A)サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
豚バラ	20	77	2.8	50	28	Tr
なす	30	7	0.3	66	9	0
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
サラダ油 ※	5	45	0	Tr	Tr	0
オクラ	10	2	0.2	10	6	0
大根（おろし）	30	4	0.1	69	5	0
みょうが	5	1	Tr	11	1	0
大葉	1	Tr	Tr	5	1	0
□B)だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
□B)かつお・昆布だし	90	2	0.3	57	12	0.1
わさび	少々					
合計		505	5.71	312.5	108	1.2

【 作り方 】

- ① でんぷん細うどんを沸騰したお湯で茹でて水洗いし、ざるにあけておく。（茹で時間目安:4分）
 - ② オクラは茹でて輪切り、みょうがは輪切り、しそは細切りにする。
 - ③ なすは縦半分にして斜め切り、赤パプリカは細切り、豚肉を1□□に切って一緒にサラダ油で炒めておく。
- A)を混ぜてフライパンで炒り卵を作る。
- B)をあわせて、かけ汁をつくる。
- ⑥ 器に①の麺、③④の具、おろし大根、みょうが、オクラ、しそを盛り付け、お好みでわさびを添える。
 - ⑦ ⑤のかけ汁をかける。



- 《ワンポイントアドバイス》
- ◆かけ汁は召し上がる直前にかけましょう。
 - ◆季節の野菜をのせて楽しめます。

「iijimaレシピ20120916」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

七夕そうめん（ごまだれ）

食材名	使用量(g)	エネルギー キJ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツウ 先生のでんぶん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5
人参	7	3	0	2	19	0
オクラ	5	2	0.1	3	13	0
えび	10	10	2.2	31	43	0
卵	10	15	1.2	13	18	0
サラダ 油	1	9	0	0	0	0
【胡麻だれ】						
☆すりごま	3	18	0.6	17	12	0
☆白みそ	5	11	0.5	17	7	0.3
☆砂糖	5	19	0	0	0	0
☆酢	3	1	0	0	0	0
☆かつおだし	30	1	0.2	5	8	0
☆マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1

☆だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		439	5.36	97	142	1.2

【 作り方 】

- ① （☆）の材料を混ぜて【胡麻だれ】を作る
- ② 星形に抜いたにんじん、オクラ、えびを茹でて食べやすい大きさに切る。（オクラ→輪切り、えび→縦半分にきる。）
- ③ 卵はサラダ油をひいたフライパンで薄焼きにし、細くきる。
- ④ 細うどんを茹でて水でよく洗い、器に盛る。（茹で時間目安：約5分） 具をかざり、ごまだれを添える。



《ワンポイントアドバイス》
◆マヨネーズを加えたゴマダレのつけ麺で。

（同じレシピを普通のそうめん乾燥80gでつくと エネルギー412calたんぱく質12.7gになります。）

「オトクッキング倶楽部20150423」



冬瓜と牛肉のスープカレー

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)
ジンゾウ先生の カレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
牛肉	40	207	4.4	64	35	Tr
冬瓜	80	13	0.4	160	14	0
人参	20	7	0.12	54	5	Tr
生芋こんにゃく	20	1	0.02	9	1	0
にんにく	3	4	0.18	16	5	0
オクラ	10	3	0.21	26	6	0
コンソメ	3	Tr	0.03	3	1	0.01
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
お湯	200	-	-	-	-	-
コショウ	適宜					
合計		415	5.92	380	84	0.53

オトクッキングクラブ20140905

ねばねばぶっかけ蕎麦

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 蕎麦	100	278	1.0	30	41	0
オクラ	20	6	0.4	52	12	0

なめこ	20	3	0.3	46	13	0
長いも	20	13	0.4	86	5	0
焼き海苔	0.3	0.6	0.1	7	2	Tr
げんたつゆ	5	8	0.4	14	6	0.5
水	50					
わさび	少々					
ミニトマト	20	6	0.2	58	6	0
合計		315	2.8	293	85	0.5

machiレシピ(2011.01. 14)