

シーフードカレー

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)
ルネリッソ240繊維入り	1袋180g	240	0.0	5	21	0.0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0.0
バナメイエビ	15	14	2.9	41	33	0.0
こういか	10	7	1.5	22	17	0.1
赤ピーマン	10	3	0.1	21	2	0.0
黄ピーマン	10	3	0.1	21	2	0.0
マッシュルーム（水煮）	10	1	0.3	9	6	0.1
ジンゾウ先生のカレールウ	25	123	0.6	58	19	0.4
サラダ油	8	74	0	0	0	0
合計		471	5.8	205	106	0.6

【 作り方 】

- ① 野菜は細切りにする
- ② フライパンにサラダ油を入れて野菜を炒める
- ③ 軽く火が通ったら、エビ、いか、マッシュルームを入れて炒める
- ④ 水150gを加えてひとにたちさせたら一旦火を止めてカレールウをいれよく混ぜる
- ⑤ 再び火をつけてとろみがつくまでかき混ぜる（5分くらい）

《ワンポイントアドバイス》

◆カレードリアにする時は、エビを15gに減らし、チーズ5gを追加します。



◆動物性たんぱく質比が75%以上あります。

◆野菜を細切りにする事で調理時間を短縮できます。

(同じレシピを普通のごはんと市販のカレールウでつくと たんぱく質11.3gカリウム274mgリン155mgになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20240109」



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7.47g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 神奈川県小田原市鶴宮223-16

なめこうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
なめこ	50	8	0.8	115	33	0

大根	50	9	0.2	115	9	0
水菜	5	1	0.11	24	3	0
★ジツバリ 先生の和風 だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
★醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
★みりん	5	12	0	0	0	0
片栗粉(水□□で溶く)	3	10	Tr	1	1	0
合計		346	1.93	287	87	1.47

【 作り方 】

- ① 楽らくうどんを茹でる。（茹で方：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分茹でる。火を止めて2分蒸らしてから水洗いする）
- ② なめこは水洗いする。大根はおろして水気を絞る。水菜は3～5cmに切る。
- ③ 水200cc(分量外)を沸かして、なめこを加えて色が変わるまでゆでる。
- ④ (★)を加えて再沸騰したら、大根おろしを半分ほど入れて5分煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、①のうどんを加える。
- ⑥ 器によそり、残りの大根おろしと水菜を飾って出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆トロミをつけることで、薄味でもしっかり味が絡みます。
- ◆シャキシャキした水菜がアクセントになります。小葱でもおいしいです。
- ◆たんぱく質が少ないので、おかずに動物性たんぱく質をとりましょう。

（同じレシピを普通の干しうどん85gでつくると たんぱく質8.96g食塩相当量5gカリウム390mgリン116mgになります）

「オトクッキング倶楽部レシピ20231229」



〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

チキンパエリア

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)
ジッヅウ 先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
水	200	-	-	-	-	-
ジッヅウ 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てください。

「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 神奈川県小田原市鶴宮223-16

三種のきのこのタリアテッレ

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 でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
エリンギ	15	3	0.4	51	13	0
まいたけ	15	2	0.3	35	8	0
合挽肉	30	76	5.2	83	33	0

トマト缶	20	4	0.2	48	5	0
コンソメ(顆粒)	2	5	0.1	4	2	0.9
オリーブ油	30	276	0	0	0	0
赤ワイン	10	7	0	11	1	0
パセリ	少々					
合計		658	6.7	296	95	0.9

【 作り方 】

- ① きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく
- ② フライパンに油を熱し、きのこ類を炒める
- ③ 肉を加えて火を通す
- ④ トマト、ワイン、コンソメを加えて強火でアルコールを飛ばすように手早く炒める
- ⑤ 火を止めて①の麺と和え、器によそってパセリをふる



《ワンポイントアドバイス》

- ◆ 麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。
- ◆ きのこは焼き目がつくくらい炒めると風味が増します

(同じレシピを普通の平面パスタ80gでつくると エネルギー678kcalたんぱく質17.0gカリウム449mgリン181mgになります)

「ミニコミレシピ202210」



豚そぼろうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
豚ひき肉	30	71	5.3	87	36	0.2
小松菜	20	3	0.3	100	9	0
★オイスターソース	3	3	0.2	8	4	0.3
★いちごジャム	3	8	0	2	0	0
★からだ想いだしわりしょうゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
★ゴマ油	5	46	0	0	0	0
★にんにく おろし	2	3	0.1	9	2	0.1
★しょうが おろし	2	1	0	3	0	0
うずら卵(約1個)	10	18	1.3	15	22	0
合計		454	7.47	232	105	0.97

【 作り方 】

- ① 楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあげる。（茹で時間目安：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分、火を止めて蒸らし2分）
- ② 小松菜は10cmくらいに切る。★の材料と水100mlを混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉と小松菜の茎を炒める。
- ④ 小松菜の葉、②の調味料（★）を加えて煮詰める。
- ⑤ うどんを電子レンジ500Wで約30秒温めて器によそり、④のそぼろと、うずら卵をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆動物性たんぱく質比88%
- ◆麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。
- ◆そぼろはご飯にも合うので、多めに作っておくと重宝します。

（同じレシピを普通の干しうどん85gでつくると エネルギー451kcalたんぱく

質14.5gになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20210201」



かに玉うどん

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 でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
ずわいがに(缶詰)	15	11	2.4	3	18	0.3
グリンピース(水煮)	5	5	0.2	2	4	0.0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
片栗粉	5	17	0	2	2	0
ジンゾウ先生の 和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
合計		408	6.3	56	90	1.60

- 【 作り方 】
- ① 器に和風だしと片栗粉を入れてよく混ぜておく
 - ② きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく

- ③ フライパンに油をひき、卵とかにを半熟に炒める
- ④ ①の容器に熱湯150gを少しずつ混ぜながら加える
- ⑤ きしめんとかに玉を器によそりグリーンピースをのせる



《ワンポイントアドバイス》

- ◆麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。
- ◆卵に火が通りすぎないように手早くかきまぜて半熟で火を止めます

（同じレシピを普通のきしめん100gでつくると エネルギー474kcalたんぱく質13.7gになります）

「ミニコミレシピ202012」

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

うどんカルボナーラ

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2

しめじ	10	1	0.2	30	8	0
にんにく（おろし）	1	2	0	4	1	0.1
ブロッコリー	10	3	0.4	36	9	0
生クリーム	50	217	1	40	25	0.1
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
粉チーズ（パルメザンチーズ）	1	5	0.4	1	9	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
黒こしょう	0.1	0	0	0	0	0
塩	0.2	0	0	0	0	0.2
合計		697	6.57	172	151	0.87

【 作り方 】

- ① 楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあげる。（茹で時間目安：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分、火を止めて蒸らし2分）
- ② ブロッコリーは茹で、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボールに卵と粉チーズを混ぜておく。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて炒め、香りがたったらベーコンとしめじを加える。
- ⑤ 火が通ったら生クリームを加える。ひと煮立ちしたら①の楽らくうどんを加えてかるく炒める。
- ⑥ ③のボールに入れて熱々のうちに卵液と絡ませる。
- ⑦ 器に盛り、ブロッコリー、黒こしょう、塩をふる。



《ワンポイントアドバイス》

◆麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。

◆卵液に火が通りすぎないように、熱々の麺を絡ませる程度にしましょう、

（同じレシピを普通の茹でパスタ200gでつくると エネルギー697kcalたんぱく質16.8gになります）

「オトクッキング倶楽部レシピ20130308」

カレー風味ホットケーキ

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 先生のでんぶんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
カレー粉	1	4	0.1	17	4	Tr
ぬるま湯	50	-	-	-	-	-
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
オリーブ油	1	9	0	0	0	0
合計		469	0.1	20	32	0.6

作り方

- ①でんぶんホットケーキミックス、カレー粉、ぬるま湯をボウルに入れて、力を入れて強にかき混ぜる。
- ②オリーブ油8▢を加えてよくかき混ぜる。（しっかり混ぜるとふっくら美味しく焼きあがります。）
- ③フライパンを熱してオリーブ油1▢をひき、ホットプレート（160℃）で蓋をして10分焼く。
- ④裏返して10分焼く。



■でんぷんホットケーキミックスの生地は、混ぜれば混ぜるほどふっくら美味しく焼きあがります。

■まとめ焼きしたものを冷凍保存し、食べたいときにレンジで温まれば手軽にエネルギーアップできます。

広島臨床栄養研究会レシピ20150823

カレーピラフ

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)
ジジウ先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
ジジウ先生の カレーソフの素	10	52	0.3	69	16	0.2
だし(かつお、昆布)	180	5	0.2	53	31	0.2
オリーブ油	10	90	0	0	0	0
鶏もも	20	23	3.8	54	38	Tr
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
たまねぎ	30	11	0.3	45	10	0
マッシュルーム	10	1	0.3	35	10	0

カレー粉	0.5	2	0.1	92	2	Tr
塩	0.5	0	0	Tr	0	0.5
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
ミックスベジタブル	20	14	0.7	91	11	0
合計		547	6.2	439	136	0.9

広島臨床栄養研究会レシピ20150823