スープパスタ

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生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
玉ねぎ	40	15	0.1	60	13	0
ブロッコリー	30	10	1.29	108	27	0.03
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
しいたけ	20	4	0.6	56	15	0
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
コンソメ	2	5	0.14	2	1	0.9
水	200	–	–	–	–	–
こしょう	0.1	0	0	1	0	Tr
合計		545	4.75	270	125	1.3

【　作り方　】

①　パスタを茹でて水洗いしておく（茹で時間目安：お湯を張った容器に麺を入れて電子レンジ500Wで4分加熱）

②　鍋にオリーブオイル・ベーコン・玉ねぎ・シイタケを入れて、炒め最後にブロッコリー を入れ軽く炒める。

③　(2)に水を入れて温め、固形コンソメいれる。

④　(1)を軽くお湯で温め、(3)に加えて混ぜ、器に盛り付け出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》

◆アツアツのうちにお召し上がりください。

Machiさんのレシピ20120414」

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

クラコットのトマトスープ

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)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（2　　枚）	14	50	0.04	2	8	0
玉ねぎ	20	07	0.2	30	7	0
トマト水煮缶	20	4	0.18	48	5	Tr
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
水	200	–	–	–	–	–
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
チーズ	3	10	0.68	2	22	0.08
こしょう	適宜	–	–	–	–	–
合計		122	1.2	86	44	0.98

【　作り方　】

①　クラコットをトースターで軽くあぶる。

②　スライスした玉ねぎをオリーブオイルで炒める。

③　玉ねぎがあめ色になったらトマト水煮缶、水、コンソメ、こしょうを加えて弱火で煮る。

④　途中でクラコットを割入れて加えて少し煮る。さらに盛りチーズをのせる。

《ワンポイントアドバイス》
◆クラコットにスープがしみてモチモチになります。

「sachiレシピ20140119」

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

冬瓜と牛肉のスープカレー

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の ｶﾚｰｽｰﾌﾟ　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

白菜ロール

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷんお餅（2個）	100	205	0.1	3	9	0.1
白菜	20	3	0.2	44	7	0
豚バラ__スライス	20	77	2.8	50	28	Tr
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
水	150	0	0	0	0	0
ゴマ油	2	18	0	Tr	T□	0
合計		310	3.5	139	56	1

オトクッキング倶楽部（2012.08.27）

ジャージャー麺

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	7	18	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
豚バラ　ひき肉	50	193	7.1	125	70	0
(A)おろし生姜	2	1	Tr	5	1	0
(A)酒	7	8	Tr	Tr	Tr	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
なす	20	4	0.2	44	6	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
(B)砂糖	3	12	0	Tr	Tr	0
(B)酒	5	5	0	Tr	Tr	0
(B)だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
(B)コンソメ	0.5	1	Tr	1	Tr	0.2
(B)水	20					
(B)減塩味噌	5	9	0.6	19	0	0.3
片栗粉	3	10	Tr	1	1	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
長ねぎ	15	42	0.1	27	39	0
合計		770	8.86	284	148	0.8

レシピ60より