

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 】

豚肉と野菜は食べやすく切り、フライパンで炒める。
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。
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）
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。
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。

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)
ジンゾウ 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
ジンゾウ 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 】

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）

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
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 神奈川県小田原市鶴宮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)
ジンゾウ 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
ジンゾリ 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 】

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）

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）

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。

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」



〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮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)
ジンゾウ 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 】
- 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。
- 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。
- 鍋に砂糖、酒、みりん、しょうゆ、水を入れて火にかけ、 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 神奈川県小田原市鶴宮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 】

豚肉と野菜は食べやすく切る。

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）

フライパンに油をひいて肉と野菜を炒める。

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」



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)
ジンゾリ 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 】

でんぷんお餅は縦に4つに切る

フライパンにごま油を入れ、餅と肉を中火～弱火で炒める

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

しょうゆ、砂糖、コチュジャンを加えて水気をとばす

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□エネルギー□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

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100g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。

りんごスコーン

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)
りんご	150	81	0.3	165	15	0
卵（Sサイズ1個）	50	76	6.2	65	90	0.2
水	50	-	-	-	-	-
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.09
でんぷんホットケーキミックス	150	573	0	5	42	0.9
合計		910	6.6	240	163	1.19
1/8切れ当たり		113	0.83	30	20	0.15

【 作り方 】

りんごは皮をむいて薄いいちょう切りにし、耐熱皿に乗せラップをしてレンジで透き通るまで加熱する。

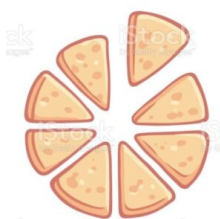
卵と水は混ぜて、泡だて器で泡が立つまでかき混ぜる。

に薄力粉を加えてよく混ぜる。

ホットケーキミックスを加えてゴムベラで混ぜる。水分がなくなってきたら
のりんごを汁ごと加えて滑らかになるまでよく混ぜる。

クッキングペーパーの中央にスコーンの種を丸く広げて乗せ、オーブン又はトースターに入れて220℃で約15分焼く。焼きムラができてしまう場合は途中で向きを変えて焦げないように注意する。

焼けたら粗熱が取れるまで冷まして8等分に切る。



《ワンポイントアドバイス》

食べやすく手が止まらなくなります。

お好みでバターを加えても美味しいかもしれません。

「府中腎クリニック様レシピより20200209」

ベビーカステラ

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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
水またはぬるま湯	13	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		550	6.2	68	118	0.8

【 作り方 】

ボールに卵、水、サラダ油を入れて混ぜる。

ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる

たこ焼き機を温めておき、薄くサラダ油をひいて生地を半分くらいまで入れる

生地を入れすぎると丸く焼けないので、穴の半分くらいを目安に入れましょう
周りが焼けてきたら裏返して丸く焼く

《ワンポイントアドバイス》



まとめて焼いてジップロックなどにいれ、冷凍できます。

粉砂糖やチョコレートでデコレーションしてプレゼントにもピッタリです。

「オトクッキング倶楽部202212」

基本のホットケーキ(卵入り)

食材名（2枚分）	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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
水またはぬるま湯	17	-	-	-	-	-
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
合計		458	6.2	68	118	0.8

【 作り方 】

ボールに水と卵を入れて軽く混ぜる。あとからホットケーキミックスを加えて、よくかき混ぜます。

力を入れて空気を含ませるようによく混ぜると、だんだんトロリとしてきます。

②フライパンは薄く油をひき温めておく。(分量外)

③余分な油を拭き取り一旦火からおろす。ぬれ布巾の上にフライパンを置いて生地を丸く流し込む。

再び火をつけ、さわらずに蓋をして弱火で約3分、裏返して約3分焼きます。
火を止めて約1分蒸らせば出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

どうしても栄養が摂れない方は、卵を加えて良質の動物性たんぱく質をとりましょう。(動たん比100%)

焦げやすいので、弱火で焼きましょう。

まとめて焼いて、ラップに包み冷凍保存もできます。

たんぱく質の制限が厳しい方は、「基本のホットケーキ」や「基本のホットケーキ(バター入り)」をお試ください。

「広島臨床栄養研究会20220909」

基本のホットケーキ(バター入り)

食材名(2枚分)	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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
水またはぬるま湯	37	-	-	-	-	-
バター(無塩)	8	61	Tr	2	1	0
合計		443	0	5	29	0.6

【 作り方 】

バターは電子レンジで柔らかくしておく。

ボールに水と溶かしバターを加えて軽く混ぜ、ホットケーキミックスを加えて、よくかき混ぜます。

力を入れて空気を含ませるようによく混ぜると、だんだんトロリとしてきます。

③フライパンは薄く油をひき温めておく。(分量外)

④余分な油を拭き取り一旦火からおろす。ぬれ布巾の上にフライパンを置いて生地を丸く流し込む。

再び火をつけ、さわらずに蓋をして弱火で約3分、裏返して約3分焼きます。

火を止めて約1分蒸らせば出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

寒い時期は、**ぬるま湯**を使うと混ぜやすいです。

焦げやすいので、弱火で焼きましょう。

まとめて焼いて、ラップに包み冷凍保存もできます。

◆「基本のホットケーキ」も美味しいです。

栄養とたんぱく質が摂れない方には「基本のホットケーキ（卵入り）」もおススメです。

「広島臨床栄養研究会20220909」

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