

蕎麦ちぢみ

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.1
水	50					
豚肩ロース	20	53	3.9	62	36	0
ニラ	30	6	0.5	153	9	0
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ごま油	15	138	0	0	0	0
ポン酢	10	5	0.3	28	7	0.6
ラー油	0.5	5	0	0	0	0
合計		672	6.0	320	115	1.0(0.7)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん蕎麦は茹でて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：4分）

のそばとニラを3～4cmの長さに切る。人参は千切り、玉ねぎは薄く切る。

ボールに薄力粉と水を入れて混ぜ、食べやすく切った肉と を加えてよく合わせる。

④ フライパンにごま油をひき、生地を入れて焼き、焼き色がついたら裏返して火を通す。

食べやすい大きさに切り分け、ポン酢とお好みでラー油を加えたタレを添える。



《ワンポイントアドバイス》

蕎麦は時間のある時に茹でて水気をきりラップに包んで冷蔵庫に入れておくと便利です。

ラー油の代わりに甜麺醬や豆板醬でも美味しいです

でんぷん薄力粉が足りない時は片栗粉で代用できます

(普通のそばと薄力粉で作った場合 エネルギー同じ、たんぱく質+12.7g□カリウム+185mg□リン+148mgになります)

「オトクッキング倶楽部 20221222」



きのこのつけ蕎麦

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
豚肩ロース	20	51	3.4	60	32	0

舞茸	20	3	0.4	46	11	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
根深ネギ	20	7	0.3	40	5	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
ごま油	2	18	0	0	0	0
豆板醤	0.5	0	0	1	0	0.1
ヤマキ めんつゆ	40	28	1.0	40	17	2.9
合計		433	6.3	255	116	3.3(3.0)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん蕎麦は茹でて水でよくもみ洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

小鍋にサラダ油、食べやすく切った肉と野菜を入れ炒める。

水60gを加えて沸騰したらめんつゆ、豆板醤、ごま油を加えて火を止める。

④ つゆをよそり、 の麺を水でほぐして器によそる。



《ワンポイントアドバイス》

つゆはできるだけ飲まずに残しましょう。

「減塩」の調味料はカリウムが多い場合があるので要注意です（例：「ヤマキお塩ひかえめ めんつゆ」は上記「めんつゆ」に比べてカリウムが12倍含まれています）

（普通のそば100gで作った場合 エネルギー429calたんぱく質15.1g）

「ミニコミレシピ2021.11月号」

揚げないエビ天蕎麦

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	(0)
えび	30	25	5.5	69	63	0.1
長ねぎ	5	2	0.1	10	1	0
でんぷん薄力粉	5	18	Tr	1	2	Tr
卵	5	8	0.6	7	9	0
だしわりしょうゆ	9	9	0.3	2	3	0.5
濃い口しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
昆布だし	50	2	0.1	70	3	0.1
本みりん	10	24	0	1	1	0
酒	10	11	0	1	1	0
サラダ油（吸油率として10%として）	4	37	0	0	0	0
合計		415	7.8	199	127	(1.0)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん蕎麦は茹でて水でよくもみ洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

衣を作る。 の材料と水3を混ぜて、えびにからめる。

フライパンに多めのあぶらを入れてあたため を入れて余った衣をかけながら転がして火を通す。

④ 汁を作る。 の材料と水50を鍋に入れ、ひと煮たちさせる。

茹でたそばを加えて温めたら器によそりエビ天と小口切りにしたねぎをのせる。



《ワンポイントアドバイス》
ふんわりしたエビ天です。少しだけ天ぷらを食べたいときに便利です。



(普通のそば100gで作ったの場合 エネルギー411kcalたんぱく質16.6g)

sachiさんのレシピ20191128」



年越し蕎麦

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蕎麦	100	278	1.0	41	30	0
鶏もも肉 皮なし	20	23	3.8	38	6848	微量
昆布、かつおだし	200	1	0.2	9	42	0.1
みりん	7	16	Tr	1	Tr	Tr
濃口しょうゆ	7	5	0.5	11	27	1.0
干しいたけ	1	2	0.2	3	2115	0.0
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0.0
みりん	2	5	Tr	Tr	Tr	Tr
濃口しょうゆ	1	1	0.1	2	4	0.1
人参	10	4	0.1	3	2820	Tr

根深ねぎ	10	3	0.1	3	18□13□	0.0
ゆず皮	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
七味唐辛子	適宜	-	-	-	-	-
合計		343	5.1	111	238 □199□	1.2

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

昆布とかつお節で出し汁をとる。

干しいたけは戻して細く切り、戻し汁と 酒で煮る。汁気が少なくなったら みりんを加えて再び煮る。

汁気がなくなったら火を止めて 濃い口しょうゆをからめておく。

蕎麦はたっぷりのお湯で茹で、冷水でもみ洗いし、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

の出し汁で鶏肉、人参を煮る。火が通ったら みりん、濃い口しょうゆを加えておく。

茹でたそばを加えて強火で一気に温め、煮込まずに器によそり、しいたけ、ねぎ、ゆずをのせる。

お好みで七味唐辛子をかける□



《ワンポイントアドバイス》

肉は繊維に対して直角に切ると軟らかく食べられます。

でんぷん麺は沸騰したお湯の中で茹でるとドロドロになります。必ず、沸騰させないよう

注意しながら茹でましょう。冷たくして食べる場合の茹で時間は4～5分が目安です。

出し汁は飲まなかった分、塩分やカリウム量などの摂取量が減らせますので必ず残しましょう。

エネルギーアップにでんぷん餅をフライパンで蒸し焼きして加えるのも良いでしょう。

（普通のそば100□で作ったの場合 エネルギー□339kcal□たんぱく質13.9□□

「広島臨床栄養研究会のレシピより200100901」

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)