

# お餅の和風グラタン

| 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) |
|-------------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ジツリ 先生の<br>でんぷんお餅 | 100    | 205         | 0.1      | 4        | 9      | 0.1      |
| 玉ねぎ               | 20     | 7           | 0.2      | 30       | 7      | 0        |
| ベーコン              | 10     | 41          | 1.3      | 21       | 23     | 0.2      |
| ほうれん草             | 5      | 1           | 0.1      | 35       | 2      | 0        |
| コーン               | 10     | 8           | 0.23     | 13       | 4      | 0.1      |
| ミニトマト             | 10     | 3           | 0.1      | 29       | 3      | 0        |
| マヨネーズ             | 5      | 35          | 0.1      | 1        | 2      | 0.1      |
| だしわりしょうゆ          | 3      | 3           | 0.09     | 1        | 1      | 0.19     |
| ピザ用チーズ            | 5      | 17          | 1.14     | 3        | 37     | 0.14     |
| コショウ              | 適宜     |             |          |          |        |          |
| 合計                |        | 320         | 3.36     | 137      | 88     | 0.83     |

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

でんぷんお餅をサイコロ状に切る。玉ねぎ、ベーコンは細切り、ミニトマトは4つに切る。ほうれん草は3センチくらいに切る。

耐熱容器に玉ねぎ、ベーコン、餅、コーン、ほうれん草の順に入れる。

チーズ、マヨネーズ、ミニトマトをのせ、だしわりしょうゆを回しかける。

コショウをふって、電子レンジで加熱する。（加熱時間の目安は500Wで2～2分半）



《ワンポイントアドバイス》  
電子レンジで簡単調理です。  
お好きな野菜をのせてどうぞ。  
動たん比72%

( 普通のお餅100gで作ったの場合 エネルギー350kcalたんぱく質7.46g動たん比32% )

「オトクッキング倶楽部20120902」



# 冬野菜のあったかスープ

| 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 先生のお餅 | 50     | 102         | 0.05     | 2        | 5      | 0.05     |
| 大根         | 10     | 2           | 0        | 23       | 2      | 0        |
| 人参         | 10     | 4           | 0.1      | 27       | 2      | 0        |
| 水菜         | 5      | 1           | 0.1      | 24       | 3      | 0        |
| えのき        | 5      | 1           | 0.1      | 17       | 6      | 0        |
| 白菜         | 10     | 1           | 0.1      | 22       | 3      | 0        |
| れんこん       | 10     | 7           | 0.2      | 44       | 7      | 0        |
| 煮干しだし      | 200    | 2           | 0.2      | 50       | 14     | 0.2      |
| だしわりしょうゆ   | 5      | 5           | 0.16     | 1        | 2      | 0.3      |
| 酒          | 5      | 5           | 0        | 0        | 0      | 0        |
| 片栗粉        | 3      | 10          | Tr       | 1        | 1      | 0        |
| ごま油        | 0.5    | 5           | 0        | 0        | 0      | 0        |
| しょうが       | 1      | Tr          | 0        | 3        | 0      | 0        |

|      |    |     |      |     |    |      |
|------|----|-----|------|-----|----|------|
| こしょう | 少々 | Tr  | Tr   | Tr  | Tr | Tr   |
| 合計   |    | 145 | 1.01 | 214 | 45 | 0.55 |

# 【 作り方 】

煮干し出しを作る

お餅は4～5切れにスライス、しょうがは千切り、そのほかの材料は食べやすい大きさに切る。

鍋に のだしを入れ、大根、人参、白菜、レンコン、エノキ、お餅を入れて煮る。

野菜が柔らかくなったら酒を加え、ひと煮立ちしたら、だしわりしょうゆ、少量の水で溶いた片栗粉を加え、少しとろみがついたら最後にごま油を加えて火を止める。

器によそり、しょうがと水菜をのせて、好みでコショウをふる。



## 《ワンポイントアドバイス》

お餅を入れることでカロリーアップ、ボリュームアップできます。

少しとろみがあり、しょうがで温まるスープです。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20150204」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。

# 餅入り茶碗蒸し

| 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 先生のお餅(1/2切) | 25     | 51          | 0        | 1        | 2      | 0        |
| 卵                | 10     | 15          | 1.2      | 13       | 18     | 0        |
| 生しいたけ            | 2      | 0           | 0.1      | 5        | 1      | 0        |
| えび（ブラックタイガー）     | 10     | 8           | 1.8      | 23       | 21     | 0        |
| みつば              | 1      | 0           | 0        | 5        | 0      | 0        |
| かつおだし            | 40     | 1           | 0.2      | 12       | 7      | 0        |
| みりん              | 1      | 2           | 0        | 0        | 0      | 0        |
| 食塩               | 0.1    | 0           | 0        | 0        | 0      | 0.1      |
| だしわりしょうゆ         | 1      | 1           | 0.03     | Tr       | Tr     | 0.1      |
| 合計               |        | 78          | 3.33     | 59       | 49     | 0.2      |

- 【 作り方 】
- （蒸し器に水を入れて沸騰させておく）
- エビは殻をむき3つくらいに切る。お餅はサイコロ状に切る。
- ボールにかつおだし、みりん、塩、だしわりしょうゆを入れてよくかき混ぜ、溶き卵を加える。
- 器に餅、えび、スライスした生しいたけを入れ、 の卵液をそそぐ。
- 蒸し器で約15分蒸し、火が通ったら仕上げにみつばをのせる。



《ワンポイントアドバイス》  
お餅を入れることでカロリーアップ、ボリュームアップ  
できます。



「たなきよレシピより」

2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。

## カレークラコット

| 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) |
|----------------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ジンゾウ先生の<br>でんぷんクラコット | 8枚     | 200         | 0.16     | 8        | 32     | 0        |
| ジンゾウ先生の<br>カレースープの素  | 1袋     | 104         | 0.5      | 48       | 16     | 0.4      |
| アスパラガス               | 5      | 1           | 0.1      | 14       | 3      | 0        |
| フルツィモッツアレラ           | 10     | 25          | 1.8      | 2        | 22     | 0.03     |
| ミニトマト                | 5      | 1           | 0.1      | 15       | 1      | 0        |
| たまねぎ                 | 10     | 4           | 0.1      | 15       | 3      | 0        |
| ツナ                   | 5      | 13          | 0.9      | 12       | 8      | 0.04     |
| ハム                   | 5      | 10          | 0.8      | 13       | 17     | 0.13     |
| お湯                   | 10     | -           | -        | -        | -      | -        |
| 合計                   |        | 358         | 4.46     | 127      | 102    | 0.6      |

### 【 作り方 】

でんぷんクラコットはトースターで軽く下焼きしておく。

たまねぎはスライス、具は食べやすい大きさに切る。

カレースープの素にお湯10杯を加えてよく混ぜ、クラコット8枚に塗る。

具を5杯ずつのせてトースターで約5分焼く。

□A)たまねぎ+ハム×2枚

□B)アスパラ+モッツアレラ×2枚

□C)たまねぎ+ツナ×2枚



《ワンポイントアドバイス》

お好みの具をのせてどうぞ。

下焼きしておくことで、冷めてもサクサクになります。

「オトクッキング倶楽部20150708」



## ねばねばぶっかけ蕎麦

| 食品名               | 使用量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | カリウム<br>(mg) | リ ン<br>(mg) | 食塩<br>(g) |
|-------------------|------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| ジンゾウ先生のでんぷん<br>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)