

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)
ジツウ 先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
水	200	-	-	-	-	-
ジツウ 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 】

オリーブ油でにんにくを炒める。

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

カレールウ、水、コンソメの順に加えて混ぜる

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」



レンジでパパッと 冷やし中華

食品名	使用量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加味料 (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジンゾウ先生の冷やし中華 (たれ付き)	100	375	1.5	5	80	38	34	1.3
もやし	20	7	0.7	0.3	0.5	32	10	0.0
豚ロース薄切り	20	53	3.9	3.8	0	62	36	0.0
にんじん	10	4	0.1	0	0.9	27	3	0
カイワレ大根	10	2	0.2	0.1	0.3	10	6	0
きくらげ (乾燥)	1	2	0.1	0	0.7	10	2	0
ごま油	3	28	0	3	0	0	0	0

酒	3	3	0	0	0.1	0	0	0
マヨネーズ	3	21	0	2.3	0.1	1	1	0.1
合計		495	6.5	14.5	82.6	180	92	1.4

【 作り方 】

冷やし中華の、麺は茹でて水洗いしざるにあけておく。（茹で時間目安：電子レンジで4分+蒸らし1分）

きくらげはぬるま湯で10分戻し細切りにする。

細切りにしたにんじん、豚肉、もやしを入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ500Wで約1分加熱する。

肉に火が通ったらごま油とカイワレ大根、きくらげを加えてあえる。

器に麺をよそり の具材をのせ、付属の冷やし中華のたれをかけ、マヨネーズを絞る。



《ワンポイントアドバイス》

麺も具材も電子レンジで調理できるので、手軽にパパっとつくれます。

「オトクッキング倶楽部20230501」



アップルパイ

食品名	使用量	エネルギー [kcal]	タンパク質 [g]	脂質 [g]	炭水化物 [g]	ナトリウム [mg]	リン [mg]	食塩 [g]
でんぷん薄力粉	110	396	0.2	0	98	11	35	0.2
無塩バター	90	687	0.5	74.7	0.2	20	16	0.0
卵黄	20	77	3.3	6.7	0	17	114	0.0
水	40	-	-	-	-	-	-	-
リンゴ	100	57	0.1	0.2	15.5	120	12	0
砂糖	30	115	0	0	29.8	0.6	0	0
レモン果汁	3	1	0	0	0.3	3	0	0
シナモン	0.1	0	0	0	0.1	0.6	0	0
合計		1,333	4.1	81.6	144	172	177	0.2

【 作り方 】

薄力粉と5mmくらいのさいの目に切ったバターをビニール袋に入れて混ぜる
バターを溶かさないように木べらなどで袋の上からバターを切るように混ぜる
バターが細かくなったら（ムラがあってもOK）卵黄と水を混ぜた液を少しずつ
入れて混ぜる

ひとまとめにして冷蔵庫で30分以上冷やす

クッキングシートの上に生地をいれ麺棒で平たく伸ばし3つ折りにする作業を3
回繰り返す

ビニール袋にシートごとに入れて密閉し冷蔵庫で30分以上冷やす

生地を厚さ5mmくらいに伸ばして冷凍庫で約10分冷やす

オーブンを200℃に温める。りんごは皮をむいて砂糖を加えて火にかけ、透明
になってきたら火を止めてレモン果汁とシナモンを加えて粗熱をとる

生地を二つに切り、片方にりんごをのせ、残りの半分の生地は幅1cmくらいのひも状
に切り上から格子状になるようにかぶせる

フォークで重なり部分に穴をあけ、端はくっつくように押さえる

オーブンで約30分焼く



《ワンポイントアドバイス》

焼きたてはふんわりした食感で、冷めるとサクサク生地になります。
崩れやすいので気をつけて取り扱ってください。

「オトクッキング倶楽部20230515」



茶巾いも

食材名(5個分)	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)
でんぷんお餅(1個)	50	102	0.05	2	5	0.05
トレハロース	25	90	0	0	0	0
さつまいも	150	200	2	470	70	0
水	約50	-	-	-	-	-
合計		392	2.05	472	75	0.05
(1個あたり)		□78□	□0.41□	□94□	□15□	□0.01□

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷんお餅は5□□角に切り、お湯につけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱す

る。(加熱時間目安□600Wで20~30秒)

お餅の水気をきり、トレハロースを絡めておく

さつまいもは1□□くらいに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。(加熱時間目安□600Wで約1分)

のさつまいもを潰し、少しずつ水を加えて丁度良い固さにする。

ラップにさつまいもあん1/5、 のお餅1/5を包む。



《ワンポイントアドバイス》

ラップに包んで冷蔵庫で冷やしておいても美味しいです。

「ijimaレシピ20121204」



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 】

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）

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。

(2)に水を入れて温め、固形コンソメいれる。

(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」



冷やしラーメン

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)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	11	18	1.2	24	13	1.2
焼き豚	10	17	1.9	29	26	0.2
かいわれ大根	10	2	0.2	10	6	0
コーン(缶)	5	4	0.1	7	2	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	120	-	-	-	-	-
氷	適量					
合計		374	3.7	88	103	1.4

【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れ蓋をして3分半おき、流水で洗って水気をしっかり絞る

器にラーメンスープとごま油、水を入れて混ぜる。

の麺を加えて具をのせ、氷を浮かべる。



《ワンポイントアドバイス》

火を使わないので暑い日でも作りやすい。

一般的な中華麺100gを使うと エネルギー350kcalたんぱく質12.0g食塩相当量2.4gカリウム420mgリン107mg

「OTOクッキング倶楽部2020.08」



花びら餅

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 米用もち粉	15	57	0	1	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生のでんぷん 米用もち粉	2	8	0	Tr	Tr	Tr
いちごジャム	1	2	Tr	1	Tr	Tr
白あん	8	21	0.4	3	4	0.01
白みそ	1	2	0.1	3	1	0.05
ごぼう	1	1	0	3	1	0
砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
水	適宜	-	-	-	-	-
合計		89	0.5	11	6	0.06

【 作り方 】

ごぼうは皮をこそげ、8cmの長さに切り、それを細長く切り、水にさらす。鍋に水とともに煮て、弱火でしばらく煮てから砂糖を加え、さらに煮詰め、皿に取り出

す。

白あんは、白みそと合わせてよく混ぜ、丸めておく。

花びらを作る： の材料をよく混ぜ、薄くのばして花形で抜く。（5倍の量で作るとしやすい）

皮を作る： の材料を合わせ、木杓子などで、餅のようになるまでしっかり練り混ぜる。餅のようになれば片栗粉をつけて丸め、両手で直径6cmほどの円になるように押し広げる。（すりこ木を使ってもよい）

掌に皮をのせ、真ん中にごぼうをのせ（濡れているようならふき取る）、みそあんをのせて半円になるように包む。その上に花びらを飾る。



「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20201202」



でんぷん焼き餅 ピリ辛風

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米用もち粉	30	115	0	2	13	Tr
水	10~12	-	-	-	-	-
げんたしょうゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
七味	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
焼きのり(1/4枚)	1	1	0.3	18	5	0.01
合計		119	0.4	21	19	0.21

【 作り方 】

ボウルで、でんぷん米用もち粉と水を合わせ、木杓子などで餅のようになるまでしっかり練り混ぜる。餅のようになれば全体に軽く片栗粉(分量外)をふりかけ、底にも手で振り入れながらボウルから離す。手に片栗粉をつけて丸め、丸餅にし、オーブントースター(強で3~4分)で焼く。

小皿に分量のげんたしょうゆを入れて餅の両面につけてから、七味をふりかける。(両面とも)

焼きのり1/4で巻く□



□



□



《ワンポイントアドバイス》

お雑煮、餅ピザ、砂糖醤油で。

でんぷん米用もち粉と水の量を2倍にし、スライスチーズ1枚を挟んでも美味しいです。

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20201201」

かた焼きそば

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 んノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
植物油（吸油率10%と して）	8.5	78	0	0	0	0
豚肩ロース	20	51	3.4	60	32	Tr
えび	15	12	2.8	35	32	0.06
清酒	1	1	0	0	0	0
青梗菜	30	3	0.2	39	4	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
人参	20	7	0.1	54	5	0.1
にら	15	3	0.3	77	5	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
みりん	5	12	0	0	0	0
オイスターソース	5	5	0.4	13		0.6
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
片栗粉	6	20	0	2	2	0
水	100+30	-	-	-	-	-
合計		542	8.01	331	147	1.35

【 作り方 】

ノンフライ麺を耐熱容器に入れてたっぷりの熱湯をそそぎ、電子レンジ500Wで約3分加熱する。お湯を捨ててよく水洗いし、水切りをしておく。後で油で揚げるので、小さめのザルなどで丸く形作りしておくといよい。

豚肉は食べやすく切る。青梗菜、にらは茎と葉の部分にわけてざく切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。

□□180°C~190°Cに 熱した油で、 の麺をじっくりと両面色よく揚げる。お皿にあけて油切りしておく。

海老は皮をむいて切り、酒に浸しておく(臭みを取るため)。

の材料と水100□を合わせておく。かたくり粉は 水30gと合わせておく。

フライパンを熱してごま油を入れ、人参、玉ねぎ、にら(硬い部分)を入れ、炒める。更に海老、豚肉を入れ、黒胡椒を入れる。火が通ったら、にらと青梗菜の葉の部分をいれサッと炒める。 の調味料を入れる。水で溶いたかたくり粉も入れ、とろみがつくまでよく混ぜ合わせる。

深めのお皿に の揚げ麺を入れ、 をかける。練り辛子と酢を添える。酢の量は6~12gくらい好みで加減する。



《ワンポイントアドバイス》

お好みで練りからし、お酢(6□12□□を加えても美味しいです。
季節の香味野菜を使うことで食欲がアップします。

(プラス元気調理教室レシピ20110518)



かりんとう

食品名	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(g)
(A)でんぷん薄力粉	50	180	0.1	Tr	45	5	16	0.09
(A)でんぷんホットケーキミックス	50	191	0	2	43	2	14	0.3
(A)水	50	-	-	-	-	-	-	-
(A)オリーブ油	5	46	0	5	0	0	0	0
揚げ油（吸油率8%として）	8	74	0	8	0	Tr	Tr	0
B砂糖	32	122	0	0	32	1	Tr	0
B水	32	-	-	-	-	-	-	-
合計		613	0.1	15	120	8	30	0.39

【 作り方 】

①Aの材料を厚手のポリ袋に入れて、袋ごとよくもみほぐす。（全体になじんでくると袋からはがれるようになります）

生地が滑らかになったら袋のまま厚さ2cm位に伸ばし、袋をハサミで切り開き、カードなどで幅6cm長さ5cmくらいに切る。

揚げ油を160℃に熱し、1本ずつ入れて、6～10分かけて ゆっくり揚げる。（揚げ温度が高いと焦げやすいので注意！）

フライパンに（Bの材料を入れて加熱し、砂糖が溶けて大きな気泡になったら、揚げた生地を入れてからめる。箸で転がすようにして、全体に白っぽくになったらクッキングシートの上で冷ます。



《ワンポイントアドバイス》

砂糖の代わりに黒砂糖でも美味しいです。

作り置きしておく場合は、湿気ないように保存して下さい。

（普通のかりんとう200gあたり エネルギー624kcalたんぱく質9.92g）

「オトクッキング倶楽部20140405」

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