

ほうれん草の彩り焼きそば

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)
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0.1
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	0
ほうれん草	10	2	0.2	69	5	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
しいたけ	10	2	0.3	28	9	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	Tr
ジンゾウ先生の焼きそばソース	1袋	150	0.8	23	9	1.2
合計		580	7.7	246	153	1.3

【 作り方 】

豚バラ肉、ほうれん草は一口大に切る。しいたけは薄くスライスし、にんじんは千切りにする。

ノンフライ麺をゆでて水洗いしておく（ゆで時間目安：熱湯を注ぎ、蓋をして3分）

フライパンに油（分量外）をひき、 を炒める。

肉の色が変わってきたら卵を入れて炒める。

卵が固まってきたら麺を入れて軽く炒め、火を止める。焼きそばソースを入れて全体によくからめる。



麺の茹で方：耐熱容器に麺と熱湯を入れて蓋をして3分おく。ザルに開けて流水でよく洗い、水気を切っておく。

麺を加えたら炒めすぎないようにしましょう。麺が切れやすくなります。
ソースは火を止めてから絡めますと、薄味でもおいしく召し上がれます。

「OTOクッキング倶楽部202404」



レシピ公開「ほうれん草の彩り焼きそば」

*

でんぷんノンフライ麺で作る「ほうれん草の彩り焼きそば」のレシピを公開しまし

た。

コツは麺を水で洗っておくこと。一度水洗いすることで、麺が切れにくくなります。



また、ソースは火を止めてから加えましょう。最後に加えることで、ソースの香りと風味が味わえます。

ぜひ、お試しください。

おしゃれクラコット（明太味）

暑い夏には、胃腸もお疲れ気味。

甘いお菓子はちょっと重いな、というときに

甘くないお菓子「おしゃれクラコット（明太味）」はいかがでしょう。

エネルギーが不足しがちな方に。

小袋だから外出時にも便利。どこでも手軽にエネルギー補給ができます。

発売日：2024年7月22日（月）より発売

商品名：おしゃれクラコット（明太味）

3枚入 税込150円

1袋3枚あたりの栄養成分（計算値）	
エネルギー	120kcal
たんぱく質	0.21g
脂質	5g
炭水化物	18g
食塩相当量	0.16g
カリウム	8mg
リン	14mg

レシピ公開「トマトとハムのさっぱりラーメン」

ジヅウ 先生のでんぷん生らーめんで作る「トマトとハムのさっぱりラーメン」のレシピを公開しました。

ジヅウ 先生の生麺はツルツルしていてコシもあり、冷たくしても美味しく食べられます。



電子レンジで調理できますので、夏の野菜と一緒にどうぞ。

トマトとハムのさっぱりラーメン

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)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.07(0)
トマト	100	19	0.7	210	26	0
ロースハム	20	39	3.3	52	68	0.5
シソの葉	5	2	0.2	25	4	0.0

オリーブ油	15	138	0	0	0	0
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
コンソメ	3	7	0.2	7	3	1.3
おろしにんにく	3	4	0.2	15	5	0
こしょう	少々	-	-	-	-	-
合計		493	5	322	128	2.17

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

生らーめんは茹でて水洗いしザルにあけておく
 トマトを2cm角に切る。ハムは1cm幅に切る。しそは千切りにする。
 の調味料をボールに入れて混ぜる
 と を加えてよく絡めたら皿に盛って出来上がり。



麺の茹で方：耐熱容器に麺と熱湯を入れて電子レンジ1000Wで約4分加熱します。
 そのまま好みの型さになるまで1～2分蒸らし、流水でよく洗います。
 麺は茹でた後によく洗うのがポイント！ツルツルした食感になります。

ハムの代わりに蒸し鶏や豚しゃぶしゃぶでも美味しいです。

夏季休業のご案内2024

下記の期間は、休業とさせていただきます。休業期間中は何かとご迷惑をお掛けすることと存じますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

	8/9(金)	8/10(土) ~ 8/18(日)	8/19(月) ~
受注業務	△	休業	○
発送業務	○ 8/9午前受付分まで	休業	○

お休み前の発送は、8/9午前受付分までとなります。8/9午後受付分のご注文は、休業明け8/19以降の発送となります。連休中の配達は運送会社での長期保管となり品質が保証できませんので着日指定がお受けできない場合があります。ご理解の程、お願い申し上げます。

*

また、連休前後は輸送も混雑が予想されます。余裕をもったお早目のご注文をお願い申し上げます。

レモンクッキー入りアイスクリーム

食材名	重量(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)
片浦レモンクッキー	2枚	106	0.38	8	10	0.06
スーパーカップ 超バニラ	50	93	1.4	69	42	0.06
合計		199	1.78	77	52	0.12

片浦レモンクッキーを大きめに割って、アイスに混ぜる。



クッキーが割れやすいので、軽くまぜてください。
暑くて食欲がない時にカロリーアップにどうぞ。レモンの香りで美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20240708」より



レシピ公開「豚バラとかぶのごまみそ丼」

*

「おいしいでんぷんご飯」で作る「豚バラとかぶのごまみそ丼」のレシピを公開しました。かぶは、電子レンジで下ごしらえして、あとは一気に炒めて仕上げます。かぶの葉にも栄養がありますので一緒に食べましょう。



豚バラとかぶのごまみそ丼

食材名	重量(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)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
豚バラ	50	198	7.2	120	65	0.1
かぶ	40	8	0.2	112	12	0
かぶの葉	15	3	0.3	50	6	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
みそ	5	10	0.5	17	6	0.5
酒	1	1	Tr	Tr	Tr	0
砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
白ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
にんにく	5	7	0.3	26	8	0

しょうが	1	Tr	0.01	3	Tr	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		614	8.71	364	126	0.6

【作り方】

豚バラを一口大に切る。人参は細切りにする。かぶは乱切りにして葉を2cmほどに切ったら耐熱皿に入れて電子レンジ1000W 2分加熱する。

の材料を混ぜ合わせておく。

フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを入れて炒める。香りが出てきたら豚バラと人参を焼く。

肉の色が変わってきたらかぶ、かぶの葉、の合わせ調味料を入れて炒め絡める。

温めたご飯の上に盛り付ける。



かぶの葉にはβカロテンや葉酸も入っていますので、美味しく食べましょう。
「オトクッキング倶楽部20240209」より

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

レシピ公開「**ポークジンジャーパスタ**」

*

はっきりしない陽気でもこれを食べれば元気になれる
「**ポークジンジャーパスタ**」のレシピを公開しました。

豚の生姜焼きとパスタの合わせ技で間違いのない美味しさ！