

ソースえびせん

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 焼えびせん	2袋	400	1	48	50	0.2
ジンゾウ 先生の 焼きそばソース	1袋	146	0.78	40	17	0.99
青のり	0.1	Tr	Tr	3	Tr	Tr
合計		546	1.78	91	67	1.19

【 作り方 】

でんぷん焼えびせんをフライパンで乾煎りする。

焼きそばソースを少しずつ回しかけながら、カラッとするまで炒り、青のりをふりかける。



《ワンポイントアドバイス》

懐かしの駄菓子味。袋に入れておけば、数日持ちます。



「OTOクッキング倶楽部20180206」



カレーえびせん

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)
焼えびせん	1袋	200	0.5	24	25	0.1
サラダ油	20	184	0	Tr	Tr	0
ジンゾウ先生のカレースープの素	1袋	104	0.5	48	16	0.4
合計		488	1	72	41	0.5

【 作り方 】

フライパンに油、でんぷん焼えびせんを入れて火にかける。中火でカラッとす
るまで炒る。

ボールに取り出し、ジンゾウ先生のカレースープの素をまぶす。



《ワンポイントアドバイス》

カレースープの素をフライパンに入れると焦げて苦くなっ
てしまうので、必ずボールに移してから味付をしましょう。
お好みでこしょうをふってもよいです。

「OTOクッキング倶楽部20180210」



えびスナック

食品名	使用量□□□	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
でんぷん 焼えびせん	1袋□48□□	200	0.5	0.1	24	25
サラダ油	5	46	0	0	tr	tr
お好みのスパイス	適宜					
合計		246	0	0.1	24	25

【 作り方 】

フライパンにサラダ油とでんぷん焼えびせんを入れて火にかけ、フライパンを揺ながら火をとおします。

ボールに移し、お好みのスパイスを振り入れてからめる。写真は一味唐辛子と塩0.2□です。



《ワンポイントアドバイス》

スパイスはお好みで。オニオン、ガーリック、こしょう、カレーパウダー、サラダミックススパイスなど
サラダ油で炒ることで、軽い食感になります。

「樋口先生のレシピより」

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

ひなあられ

食品名	使用量□□□	エネルギー - (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
でんぷん 焼えびせん	1袋□48□□	200	0.5	0.1	24	25
砂糖	10	38	0	0	tr	tr
食紅	適宜	-	-	-	-	-
合計		238	0.5	0.1	24	25

【 作り方 】

焼えびせんをフライパンで軽く煎り、紙に広げて粗熱をとる。

フライパンに砂糖と少量の水で溶いた食紅を入れて火にかける。

砂糖が溶けて大きな泡になったらえびせんを入れて絡め、皿にとって粗熱をとる。



《ワンポイントアドバイス》

いろいろアレンジできます

マヨネーズで炒めて、だしわりしょうゆをたらず

だしわりしょうゆ5mg+砂糖10□

食紅の代わりにかき氷シロップ10□+砂糖10□でもつくれます。

湿気ないようにジップロックや缶に入れておけば、しばらく保存できます。

「OTOクッキング倶楽部」



アボガドディップ

材料

食品名	使用量 g	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩相当 量 g	カリウム mg	リン mg
ジンゾウ先生の でんぷん焼えびせん	1袋 □48□□	200	0.5	0.1	24	25
〔アボガドディップ〕						
アボガド	30	56	0.8	0	216	17
生クリーム	20	87	0.4	Tr	16	10
レモン汁	3	0.7	Tr	0	3	Tr
コショウ	少々					
合計		343.7	1.7	0.1	259	52

樋口久美子先生のレシピより

鍋焼きうどん

材料

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 でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
ジンゾウ先生の でんぷん焼えびせん	8	33	0.08	4	4	0

鶏もも肉	20	40	3.2	54	32	Tr
長ねぎ	20	6	0.1	36	5	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	0
舞茸	10	2	0.4	33	13	0
かまぼこ	10	10	1.2	11	6	0.25
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
かつお・昆布だし汁	250	5	0.8	158	33	0.3
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		436	6.36	332	130	1.31

オトクッキング倶楽部20130501

大根餅

材量 1人分

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 薄力粉	100	360	0.2	10	32	0.2
大根	50	9	0.2	115	9	0
ジンゾウ先生のでんぷん お餅	50	103	0.05	2	5	0.05
ジンゾウ先生のでんぷん 焼えびせん	30	125	0.3	15	16	0.06
焼豚	10	17	1.9	29	26	0.2
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
酒	5	5	0.02	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.30

熱湯	120					
ごま油	12	111	0	Tr	Tr	0
酢	3	1	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5	3	0.2	2	3	0.4
合計		742	3.23	206	97	1.21

焼きあがったら、総重量を量っておきましょう。

残りはラップに包み冷凍できます。（栄養成分を書いておきましょう）

オトクッキング倶楽部 2012.9.10