# ソースえびせん

| 食材名 | 使用量(g) | エネルギ(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 |
| ｼﾞﾝｿﾞｳ　　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　】

①　でんぷん焼えびせんをフライパンで乾煎りする。

②　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」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

# カレーえびせん

| 食材名 | 使用量(g) | エネルギ(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 |
| ｼﾞﾝｿﾞｳ先生のｶﾚｰｽｰﾌﾟの素 | 1袋 | 104 | 0.5 | 48 | 16 | 0.4 |
| 合計 | | 488 | 1 | 72 | 41 | 0.5 |

【　作り方　】

①　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。

②　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」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

# えびスナック

| 食品名 | 使用量□□□ | ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) | ﾀﾝﾊﾟｸ質 (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　】

①　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。

②　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 神奈川県小田原市鴨宮223-16

---

# ひなあられ

| 食品名 | 使用量□□□ | ｴﾈﾙｷﾞｰ (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　】
①　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。
②　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。

③　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す
　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」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

---

# アボガドディップ

材料

| 食品名 | 使用量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 食塩相当量<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ジンゾウ先生の<br>でんぷん焼えびせん | 1袋<br>□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 | T□ | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷん楽らくうどん | 85 | 298 | 0.17 | 7 | 31 | 0.17 |
| ｼﾞﾝｿﾞｳ　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 |
| ジンソ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