グラタンスープ　レンチン！

食材名	重量(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)
でんぷんクラコット	2枚	50	0.04	2	9	0
☆トマトホール缶	100	22	1	240	26	0
☆にんにく　チューブ	3	5	0.1	13	3	0.1
☆コンソメ	3	7	0.2	6	2	1.3
☆オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
しめじ	10	3	0.3	37	10	0
じゃがいも	20	15	0.3	82	8	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ブロッコリー	10	4	0.45	36	9	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
スライスチーズ	5	17	1.1	3	37	0.1
水	2	-	-	-	-	-
合計		223	3.69	461	110	1.5

【作り方】

①　しめじ、ブロッコリーを食べやすく切る。じゃがいもを角切りにする。にんじん、玉ねぎは薄切りにする
②　①と水を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで4分加熱する
③　野菜が柔らかくなったら☆印をくわえて、電子レンジ600□で2分加熱する
④　器に移して、手で割ったクラコット、チーズをのせる
⑤　トースターで焦げ目をつけたら出来上がり

◆クラコットがスープを吸って、もっちりします。
◆寒い朝や、忙しい朝食にもおすすめです。

「オトクッキング倶楽部20241101」

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

ミネストローネ

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)
ゴロゴロ野菜のトマトソース	165	126	3.4	440	79	1.2
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0.3
セロリ	5	1	0	21	2	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
でんぷんクラコット	2枚	50	0	2	8	0

合計		227	3.7	503	94	1.2

□□作り方□□

① トマトソースの口を半分くらい開け、食べやすく切ったキャベツと薄切りにしたセロリを加える

② 電子レンジで温める

③ 器によそる

④ オリーブ油を加え、トースターで空焼きしたクラコットをそえる

《ワンポイントアドバイス》

◆簡単なのにトマトがガツンと効いておいしい。
美味しすぎてクラコットが2枚じゃ足りないかも・・・

「オトクッキング倶楽部レシピ」

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

コンソメ・カレースープ

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)

ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の カレースープの素	10	52	0.25	24	8	0.2
玉ねぎ	15	6	0.15	23	5	0
人参	5	1	Tr	7	Tr	Tr
コンソメ	0.5	1	0.05	1	1	0.2
水	150	–	–	–	–	–
クラコット	1枚	25	Tr	1	4	0
サラダ油	2.5	23	0	Tr	Tr	0
合計		108	0.45	56	18	0.4

【　作り方　】

①　クラコットを1□□角に切り、サラダ油できつね色になるまで焼く。➡クルトン

②　玉ねぎと人参をみじん切りにする。（人参は型で抜いてもかわいいです）

③　鍋に②と水150□□を入れ、柔らかくなるまで煮る。(約5分）

④　カップにカレースープの素10□を入れて、秤で計りながら③を加える。お湯を足して100□にする。

⑤　クルトンをのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆クラコットは一度に入れずに、食べながら少しずつ加えると最後までカリカリして美味しいです。

□OTOクッキング倶楽部20181130」

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

キャラメルクラコット

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)
でんぷんクラコット3枚	21	75	0.06	3	12	0
砂糖	20	76	0	Tr	0	0
水	15	-	-	-	-	-
有塩バター	10	75	0.06	3	2	0.19
合計		226	0.12	6	14	0.19
１枚分あたり		75	0.04	2	5	0.06

【　作り方　】

①　クラコットは包丁で線にそって3等分し、1本を2□□幅に切る。

②　フライパンに水と砂糖を入れてよく溶かしまぜ、弱火にかけて薄いきつね色になるまで注意してまぜながら煮る。

③　きつね色になればすぐバターを加えて溶かし、溶ければ①を入れて素早く混ぜ、火を消してさらにしっかり絡ませる。

④　大きめのバットなどに移してくっつかないように広げて冷ます。

《ワンポイントアドバイス》

◆

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20160927」

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

カレークラコット

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷんｸﾗｺｯﾄ	8枚	200	0.16	8	32	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
アスパラガス	5	1	0.1	14	3	0
ﾌﾚｯｼｭモッツアレラ	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　】

①　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。

②　たまねぎはスライス、具は食べやすい大きさに切る。

③　カレースープの素にお湯10ccを加えてよく混ぜ、クラコット8枚に塗る。

④　具を5cc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+モッツァレラ×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」

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

クラコットのトマトスープ

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)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（2　　枚）	14	50	0.04	2	8	0
玉ねぎ	20	07	0.2	30	7	0
トマト水煮缶	20	4	0.18	48	5	Tr
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
水	200	-	-	-	-	-
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
チーズ	3	10	0.68	2	22	0.08
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
合計		122	1.2	86	44	0.98

【　作り方　】
①　クラコットをトースターで軽くあぶる。
②　スライスした玉ねぎをオリーブオイルで炒める。
③　玉ねぎがあめ色になったらトマト水煮缶、水、コンソメ、こしょうを加えて弱火で煮る。
④　途中でクラコットを割入れて加えて少し煮る。さらに盛りチーズをのせる。

《ワンポイントアドバイス》
◆クラコットにスープがしみてモチモチになります。

□sachiレシピ20140119」

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

フィンガーサンド

食品名	使用量 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんクラコット（4枚）	4枚□28□□	100	0	4	17	0
無塩バター	12	91	0.06	3	2	0

粒入り マスタード	1	2	0.1	2	2	Tr
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
マヨネーズ 全卵型	8	56	0.12	1	3	0.14
こしょう	0.01	0	0.01	1	1	Tr
レタス	5	1	0.03	10	1	0
合計		288	3.42	54	71	0.24

オトクッキング倶楽部レシピより

しらすピザ

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)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（4　　枚）	28	100	0.08	4	17	0
オリーブ油	2	18	0	0	0	0
しらす干し	2	4	0.8	10	17	0.1
マヨネーズ	4	28	0.06	1	1	0.07
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
こねぎ	1	0	0	3	0	0
合計		152	1.0	18	36	0.29

【　作り方　】

① クラコットにオリーブ油、マヨネーズ、だしわりしょうゆの順番に塗る。

② しらす、小口切りのねぎをのせてトースターで約1分焼く。

《ワンポイントアドバイス》
◆しらすの塩気で美味しいです。焼きたてをすぐにお召し上がりください。

「オトクッキング倶楽部20130318」

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

クラコットのチョコサンド

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)
クラコット	28	100	0	4	17	0
無塩バター	16	122	0.08	4	3	0
グラニュー糖	8	31	0	Tr	0	0
ﾐﾙｸﾁｮｺﾚｰﾄ	10	56	0.7	44	24	Tr
合計		309	0.78	52	44	T

2013/1/18 OTOクッキング倶楽部レシピより

プチピザ

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)
でんぷんｸﾗｺｯﾄ（2　　枚）	14	50	0.04	2	8	0
オリーブ油	8	73	0	0	0	0
トマトケチャップ	6	7	0.1	28	1	0.1
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.1	Tr	0.01	Tr	Tr	0
ピーマン	6	1	0.1	11	1	0
黄パプリカ	6	2	0	12	1	0
ミニトマト	25	7	0.3	73	7	0
マヨネーズ	10	73	0.1	1	3	0.18
合計		213	0.65	127	21	0.28

【　作り方　】

①　クラコットをオーブントースターで軽く暖め、オリーブ油とガーリックパウダーをふり、トマトケチャップを塗っておく。

②　ミニトマトを薄く切り、①のクラコットの上に並べ、細く切った青と 黄のピーマンを飾る。

③　最後にマヨネーズを丁寧にのせ、オーブントースターで焦げ目をつけ る。

《ワンポイントアドバイス》

◆とても香ばしいピザです。一口サイズなので手軽な朝食やランチとしても お勧めです。

「オトクッキング倶楽部20130318　/監修：斎藤順子管理栄養士」

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