

ミネストローネ

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)
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

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

電子レンジで温める

器によそる

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」

コンソメ・カレースープ

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 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 】

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
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)

鍋に と水150mlを入れ、柔らかくなるまで煮る。(約5分)

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

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」



キャラメルクラコット

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 】

クラコットは包丁で線にそって3等分し、1本を2cm幅に切る。

フライパンに水と砂糖を入れてよく溶かしませ、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。

きつね色になればすぐバターを加えて溶かし、溶ければ 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。

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」



カレークラコット

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 】

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。

たまねぎはスライス、具は食べやすい大きさに切る。

カレースープの素にお湯10□を加えてよく混ぜ、クラコット8枚に塗る。

具を5□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」



クラコットのトマトスープ

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 】

クラコットをトースターで軽くあぶる。

スライスした玉ねぎをオリーブオイルで炒める。

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。

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」



フィンガーサンド

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷん クラコット (4枚)	4枚×28g	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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(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 】

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。
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」



クラコットのチョコサンド

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)
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	Tr

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
ガーリックパウダー	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 】

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。

ミニトマトを薄く切り、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。

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 神奈川県小田原市鶴宮223-16

ラスク 3種

<明太クラコット>

□1枚あたり エネルギー□40.5kcal□たんぱく質0.07g

材料：でんぷんクラコット 1枚(7□
明太フランス風トーストスプレッド
(販売者:キューピー株式会社□□2□

作り方:

1. クラコットに2g分のスプレッドを塗る。
2. オーブントースターで2-3分焼く。
(焦げやすいので気をつけて下さい)

<メロンクラコット>

□1枚あたり エネルギー□36.5kcal□たんぱく質 0.02g

材量：でんぷんクラコット 1枚 (70g)
メロンパン風トーストスプレッド
(販売者:キューピー株式会社)20g

作り方:

1. クラコットに2g分のスプレッドを塗る。
2. オーブントースターで2-3分焼く。
(焦げやすいので気をつけて下さい)

<ラスク>

1枚あたり エネルギー 60kcal たんぱく質 0.03g

材料：でんぷんクラコット 1枚 (70g)
無塩バター 3g
グラニュー糖 3g

作り方:

1. クラコットに3g分の無塩バターをのせてのばします。
2. グラニュー糖を3g振りのせます。
3. オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
(焼き上がりはとても熱くなっていますので気をつけて下さい)