

グラタンスープ レンチン！

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)
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】

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

と水を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで4分加熱する

野菜が柔らかくなったら 印をくわえて、電子レンジ600Wで2分加熱する
器に移して、手で割ったクラコット、チーズをのせる

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」



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
でんぱんクラコット	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 ギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
-----	--------	------------------	----------	----------	--------	----------

ジンズウ 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150□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10□を入れて、秤で計りながら を加える。お湯を足して100□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。

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」

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

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
ルッシュモツアレラ	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+モツアレラ×2枚

□C)たまねぎ+ツナ×2枚

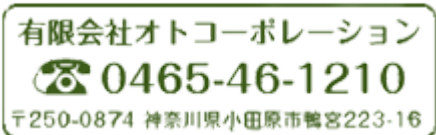


《ワンポイントアドバイス》

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)
でんぱんクラコット(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)	脂肪 (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(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、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。

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」

