

# レンコン和風パスタ

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)
ジンゾウ先生の生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7
れんこん	20	13	0.4	88	15	0
豚ひき肉	40	94	7.1	116	48	0
大葉	1	0	Tr	5	1	0
オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
しめじ	10	6	0.2	4	6	0
白ごま	1	2	0.3	38	10	0
醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
合計		516	8.5	273	112	1.4 □0.7□

パスタは茹でると塩分が0になります。

## 【作り方】

れんこんを薄いいちょう切り、しめじを割いてバラバラにする。大葉は千切りにする。

でんぷん生パスタを茹でる。（4分茹でてザルにあげ、流水でよく洗っておく）

オリーブオイルをフライパンで熱し、レンコン、しめじ、豚ひき肉を炒める。

野菜がしんなりしてきたら パスタを加えて軽く炒め、調味料を入れて全体にかまさせる。

お皿によそり、大葉をのせて出来上がり。



パスタを加えたら、手早く仕上げましょう。

「オトクッキング倶楽部20250121」



## 菜の花のペペロンチーノ

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)
ジンゾウ先生の生パスタ	100	293	0.1	7	18	0.7
菜の花	50	16	2.2	195	43	0
ベーコン	10	4	1.3	21	23	0.2
しめじ	10	2	0.3	38	10	0

にんにく	5	7	0.2	26	8	0
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	23	10	0.7
鶏がらスープの素	2	4	0.3	18	5	1
赤唐辛子	少々	-	-	-	-	-
合計		468	4.8	328	117	2.6 □1.9□

パスタは茹でると塩分が0になります。

### 【作り方】

菜の花は2□3cmに切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで2分加熱する  
ベーコン、しめじは一口大にきる。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。

でんぷん生パスタを茹でる（4分茹でてザルにあげ、流水でよく洗っておく）  
フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。  
ベーコン、しめじを加えて炒める。パスタ、菜の花、しょうゆ、鶏がらスープ、  
赤唐辛子を加えて軽く混ぜたら出来上がり。



辛いのが苦手な方は、赤唐辛子はお皿に盛ってから飾りましょう。火にかけると辛くなります。

でんぷん生パスタは、茹でた後に必ず流水でよく洗っておきましょう。歯ごたえのある、美味しいパスタになります

「オトクッキング倶楽部20240201」

## お便り（麺類 編）



「ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ」の銅の含有量はわかりますか。  
2025年2月



銅の制限がある患者様だそうで、食べられるものを探していらっしゃいました。事情が事情ですから急いで日本食品分析センターへ分析をお願いし、結果は100gあたり 0.02mg。おいしく食べて元気に過ごしていただけたら嬉しいです。



「中華あんかけ焼きそば」を購入しました。本当に美味しい。冷え性なので生姜のすりおろしをいれたら、体がポカポカ温まります。最近 ごはんが（胃にもたれて）食べれなかったのですが、試しにご飯にかけてみたら本当に美味しくて。季節限定ということですが、ぜひ続けてほしいです。2024年1月11日



お電話ありがとうございます。とても明るく元気なお声で「美味しかった！」と言っていただけ、こちら嬉しくて元気が出ました。中華あんかけ焼きそばは、旬のものを召し上がっていただけるように鳴門金時芋の美味しい時期に仕入れています。これからも季節を感じられる商品をお届けできるように頑張ります。



「ノンフライ麺」は量が多くて食べきれません。残りを冷凍しておくことはできますか。2023年10月18日



茹でた麺を冷凍すると、どうしても切れやすくなってしまいます。麺はモチモチしていますので、焼きそばのようなものでしたら、美味しく食べられると思います。



ノンフライ麺の茹で方は、お湯をかけて3分待つ お湯を捨ててよく水洗いする 水気をよく切って油をまぶしてから袋に入れ、平たくして冷凍庫へ 解凍は電子レンジで様子を見ながら加熱してください。（電子レンジの機種や、冷凍した量にもよりますので、加熱時間は少しずつ調整してください）



「ジンゾウ先生の冷やし中華」を購入しました。いつも「でんぷん生ラーメン」は食べていたのですが、電子レンジで調理できるなんて知りませんでした。それに、茹でて洗ったら麺の塩分もほとんどゼロになるなんて、初めて聞きました。2023年4月25日



これから暑い季節ですので、簡単で美味しいのが一番ですね！ ぜひ電子レンジを活用してみてください。「でんぷんお餅」も電子レンジで温めるのがおすすめです。



「鴨つくね そば」とっても美味しかったです！鴨つくねは歯ごたえも、お味も家庭で作った感がありましたし、スープもつくねの旨味、野菜の風味、塩味 とで素晴らしいと思いました！2022年10月14日



「でんぷん楽らくうどん」で『中華風ひやしうどん』をつくりました。  
具を用意する。

例えば、生シイタケをオーブンで焼き、細切りにする。

国産の豚「ロース」の薄切りをカリカリにフライパンで焼く。

きゅうりは細ぎり、ミニトマト、かいわれ大根、ブロッコリースプラウト等ご自分のカリウムに合わせてくださいね。タレはオトクッキング倶楽部にあるもので作ります。

楽らくうどんを表示通りに茹でて水で洗い、水切りします。その後、ごま油を約2回混ぜておく。

(時間がたっても約1時間くらいなら麺はあまりくっつきません。

で用意した具をのせて、たれをかけて出来上がり。 2022年8月 神奈川県Oさん



茹でた麺にごま油をまぶしておくといいですね。よいアイデアをありがとうございます。  
カリカリの豚肉とシャキシャキの野菜が美味しそうです。



「でんぷん生ラーメン」は、冷やし中華のように冷たい麺の時は美味しいのですが、温かいラーメンにすると美味しくできません。茹でた麺は水で洗っています。スープに入れて温めています、麺が冷えているので煮ている間にぐずぐずになります。 2022年8月



温麺にする場合は、電子レンジを使います。

まず、ふつうに4分くらい茹でて、冷水でよく洗います。

召し上がる時は、麺を電子レンジで約30秒温めてから熱々の汁をかけます。

でんぷん麺は、電子レンジと相性が良いので、おつゆの中で煮るよりも、この方が美味しくできます。是非お試しください。



前回送られてきた『ナポリタンのレシピ』簡単かつ美味しかったです。今までナポリタンと言えば、ウインナーとかハムとかないと、、、と思っていましたが、豚ロースで代用とは。さすが腎臓患者の食事に詳しいレシピですね。また新レシピ楽しみにしています。 2022年6月9日 神奈川県Mさん

ん



「でんぷん蕎麦」がすぐ切れてしまいました。「調理方法」をみないで作ったせいでしょうか？

2021年6月



「調理方法」には、美味しく食べるコツが書かれています。茹で方次第でコシのあるのど越しの良い麺になりますので、是非「調理方法」をご参考に美味しく召し上がってください。生麺を美味しく食べるコツは 茹でた麺を冷水でよく洗うこと グラグラ茹で過ぎないこと（火を止めて蒸らし時間を上手に使いましょう） **お蕎麦は、茹でて冷蔵庫で冷やしておくのがおすすめ。**



「でんぷん細うどん」に「混ぜごはんのもと（しょうゆ味）」をのせてみました。



麺を茹でるだけなので簡単だし、栄養計算もしなくていいので助かります。2020年9月15日 神奈川県Hさん



工夫次第でアレンジは無限ですね！ ありがとうございます。



お昼ごはん用のでんぷん蕎麦を朝のうちに茹でておきます。よく洗って水気をきり、冷蔵庫にしまっておけば昼には丁度よいコシになります。これが一番 蕎麦らしい！ 2020年8月



ジンゾウ先生の麺を茹でて、冷水でよく洗い、冷やし麺がおいしいです。最近発売された「ジンゾウ先生の混ぜご飯の素（牛肉ごぼう）」を生らーめんのもので食べるとおいしいです。 2020年6月 広島県

ラーメンを食べるときに、スープはどうしたらよいですか？ 2016年2月□Nさん



「ジンゾウ先生のラーメンスープ（しょうゆ味）」が販売されています。液体なので香りも味も自信あり！ 炒めた野菜やお肉を加えてコクを出したり、片栗粉でとろみをつけてサンマーメンなど、アレンジして楽しむのもおすすめです。

また、市販のスープを使うこともできます。選ぶときのポイントは**栄養成分が記載してある商品を選ぶこと**。（リンやカリウムも表示してある商品を選びましょう。減塩のものにはリン、カリウムが多いものがあります）  
一般的なスープはたんぱく質 食塩が多いので、**4倍くらいに薄めて、スープは飲まずに残します**（つけ麺にするとよいです）

最後に...

生めんをおいしく作るコツは、茹でた麺を冷水でよく洗い、しっかり水気を切ることです。温かい麺にする場合は麺を電子レンジで30秒くらい温めてからスープにつけると温かく召し上がれます。



「でんぶん生ラーメン」を半分食べて残りを（茹でずに）冷凍してもよいですか？2016年4月



茹でる前の生麺は、冷凍できます。お召し上がりになるときは、凍ったままの麺をたっぷりのお湯で茹でてください。いつもより少し長めに茹でれば大丈夫です。



「楽らくうどん」の茹であがりのカロリー、食塩相当量、たんぱく質を知りたい。2020年 東京都Mさん



基本の電子レンジの茹で方（商品に同封してあります「ジンゾウ先生シリーズ 麺の調理方法」参照）の場合、  
カロリーは3～4%減、食塩はほとんど茹でたお湯に溶けだしてしまうので麺に残るのはTr.□その他の栄養成分は茹でる前とほぼ変わりません。安心してお召し上がりください。茹でるお湯の量や茹で時間、調理器具などによっても差が出ますので、あくまでも参考値です。



□□□□

基本の茹で時間ではまだかたい。量は丁度良いです。 2017年6月22日 東京都



茹でてから水で洗い、しばらく冷やしておくとお食べやすくなります。さらに食べやすい方法を皆様にお伝えできるように工夫していきます。





「ジンゾウ 先生のカレースープの素」は、結構使えます。カレースープの素に**市販のカレーパウダーを多めに入れてスープを作り**、茹でたでんぷん楽らくうどんを加えるだけです。  
おいしいよ 2016年4月 鳥取県Sさん



「でんぷん楽らくうどん」のペペロンチーノが気に入っています。 **キューピーのペペロンチーノソース**がおすすめ。でんぷんの臭いも気にならずに美味しいですよ。2016年4月 千葉県Rさん



□□□□

茹で時間が4分で済むので便利です。 2017年8月19日 長野県



「でんぷん きしめん」をうどんにして食べています。**つゆに豆乳を20□30□入れる**と美味しいです。2015年3月9日 埼玉県Nさん



**Q)□そうめん」はありますか？**2015年5月

A)いちばん近いのは「でんぷん細うどん」でしょうか。 麺の太さは、ひやむぎくらいですから夏場に食欲がないときにもピッタリです。 美味しく作るコツは茹ですぎないこと。 鍋で3~4分茹でて、ちょっと硬いくらいで火を止めます。そのまま余熱でちょうど良い硬さまで蒸らしたら、今度は冷たい流水でよく洗ってください。 このひと手間で、ずっと美味しく召し上がれます。



**Q)でんぷん蕎麦(茹でる前)は冷凍できますか。**2014年11月

A)□茹でる前の生麺は冷凍できます。 冷凍した場合は、凍ったままの「そば」をお湯の中へ。中火で茹でてザルにあげ、流水で洗います。 ただし、ジンゾウ先生の生麺は常温で4ヶ月も保存できますから、直射日光の当たらない涼しいところで保存していただければ冷凍しなくても大丈夫です。



**Q)麺が少し乾燥しているところがありますが、大丈夫ですか。** 2014年8月

A)ジンゾウ先生のでんぷん生麺は水分を多く含むため、保存 輸送中の急激な温度変化(10以上)により表面が乾燥して白くなることがあります。 その場合は、ゆで時間をすこし長めに調整してください。また、お買い上げ後は製品を温度変化の少ない25以下で保存してください

# かぼちゃのクリームパスタ

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)
でんぷんパスタ	1袋	293	0.1	2	24	0.7
ベーコン	10	24	1.5	23	21	0.3
かぼちゃ	20	8	0.3	84	11	0
マイタケ	20	4	0.4	46	11	0
オリーブオイル	10	89	0	0	0	0
コンソメ	3	7	0.2	6	2	1.3
牛乳	40	24	1.3	60	37	0
粉チーズ	3	13	1.3	4	26	0.1
黒コショウ	少々	-	-	-	-	-
合計		462	5.1	225	132	2.4

## 【作り方】

かぼちゃを薄切りにする。マイタケ、ベーコンを食べやすくきる  
耐熱皿に水200ccをいれ、オリーブオイル、パスタ、 を加えて軽くラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する  
一度取り出しておかき混ぜたら、さらに2分加熱する  
コンソメ、牛乳を加えてよくかき混ぜたら、さらに600Wで1分加熱する。  
お皿にもって粉チーズと黒こしょうをふったら出来上がり



火を使わずに電子レンジだけで作れます。洗い物も少なくおすすめです。

かぼちゃはβカロテンやビタミンC、ビタミンAも含まれています。

塩分が気になる方は、パスタを別に茹でてよく水洗いしておきます。（茹で方の目安：お湯を張った耐熱容器にパスタを入れて、電子レンジで約4分加熱し、流水でよく洗って水けを切っておきます）かぼちゃクリームソースが出来上がってから最後にパスタ加えます。パスタは茹でて水洗いすると塩分0.7g→0gになります。

「オトクッキング倶楽部20241002」



## 鶏ときのこの和風パスタ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.1
ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0.0
エリンギ	20	4	0.6	68	18	0.0
にんにく（おろし）	2	3	0.1	9	2	0.1
わけぎ	3	1	0.0	7	1	0.0
ジンゾウ先生の和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
酒	5	5	0.0	0	0	0.0
オリーブ油	10	92	0.0	0	0	0

黒こしょう	0.1	0	0	1	0	0
合計		472	6.8	259	119	2.1□1.4□

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

### 【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく  
 フライパンに油を熱しにんにくと鶏肉を炒める  
 きのこを加えて炒める  
 と酒、和風だしを加えて強火で水分をとばす  
 器によそり、わけぎとこしょうをふる

OTOクッキング倶楽部 ミニコミレシピ2024.11」



## ズッキーニとトマトの冷製パスタ

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)
でんぷん生パスタ	1袋	293	0.1	2	24	0.7
ミニトマト	20	6	0.2	58	6	0
ズッキーニ	20	3	0.3	64	7	0
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4

大葉	3	0	Tr	15	3	0
顆粒中華だし	1	2	0.1	9	2	0.5
白だし醤油	1	1	0.03	1	1	0.14
こしょう	少々	-	-	-	-	-
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
合計		524	3.33	191	89	1.74(1.04)

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

### 【作り方】

トマトは一口大に切る。ズッキーニは薄切り、大葉は千切り、ベーコンは細切りにする。

の調味料をボウルに入れて混ぜ、 を加えて冷蔵庫で冷やしておく。

でんぷん生パスタを茹でて水でよく洗い、水気を切る(茹で時間目安:お湯に浸して電子レンジ600Wで4分)

召し上がる直前に と をあえて皿に盛り付ける



調味料と具を和えて、しばらく冷蔵庫で味をなじませておきます。

「オトクッキング倶楽部20240701」



# ポークジンジャーパスタ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
豚バラ肉	30	119	4.32	72	39	0.0
しょうが	5	2	0.01	14	1	0.0
こねぎ	2	1	0.03	5	1	0.0
オリーブ油	7	64	0	0	0	0
しょうゆ	7	5	0.54	27	11	1.0
みりん	7	17	0.02	0	0	0
酒	07	7	0.03	0	1	0.0
こしょう	0.1	0	0.01	1	0	0
合計		508	5.1	121	77	1.7□1.0□

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

## 【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく

フライパンにオリーブ油と千切りの生姜、食べやすく切った豚肉を入れて炒める  
肉に火が通ったら を加えてひと煮たちさせ、麺を入れて絡める

器に盛りつけ、小ねぎを散らしてこしょうをふる

つまりは豚の生姜焼き+パスタ 美味しさ間違いなし！



# ノリノリクリームパスタ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
生クリーム	50	217	1.0	40	25	0.1
ツナ(油漬 ライト)	20	53	3.5	46	32	0.2
ほうれんそう(冷凍)	10	2	0.3	24	5	0.0
でんぷん薄力粉	10	36	0.0	1	3	0.0
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
炒りごま	1	6	0.2	4	6	0
こしょう	0.5	2	0.1	7	1	0.0
合計		655	5.6	148	99	1.9□1.2□

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

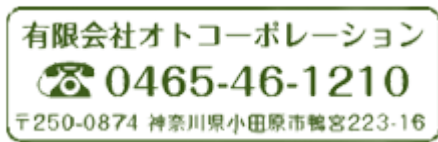
## 【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく  
小鍋にツナ、ほうれんそう、でんぷん薄力粉、オリーブ油を入れて混ぜる  
生クリーム、水100g□コンソメを加えて更に混ぜる  
弱火にかけて混ぜながらとろみがつくまで加熱する  
火を止めてこしょうとのりを加えてかき混ぜ と和える

のりは少し残しておいて細く切り最後にのせても良いです



「OTOクッキング倶楽部 ミニコミレシピ2024.02」



## 青梗菜とベーコンの和風スープパスタ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
オリーブ油	25	230	0	0	0	0
水	140	-	-	-	-	-
青梗菜	50	5	0.3	130	14	0.1
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
ベーコン	15	61	1.95	32	35	0.3



にんにく	3	4	0.2	15	5	0
しょうゆ	8	6	0.6	31	13	1.2
みりん	8	19	Tr	1	1	0
黒コショウ	お好み	-	-	-	-	-
合計		621	3.55	268	107	2.3(1.5□)

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

## 【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく(茹で時間目安：4分)

ベーコンは1cmに切る。青梗菜は茎と葉に分けて切る

熱したフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて炒め、香りが出てきたらベーコンを加える

青梗菜の茎、しめじを加えてさっと炒め、水、しょうゆ、みりん、青梗菜の葉を加える

のパスタを加えて軽くなじませて出来上がり。

オリーブオイルの量は加減してください。



「OTOクッキング倶楽部レシピ20230919」



でんぷん生パスタレシピ [トップへ戻る](#)

# 鶏と梅干のパスタ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
鶏むね肉	20	24	4.9	42	30	0
オリーブ油	15	138	0	0	0	0
梅干し	3	1	0.0	13	1	0.7
昆布茶	1	1	0.1	8	0	0.5
しそ	2	1	0.1	10	1	0
炒りごま	1	6	0.2	4	6	0
合計		464	5.3	79	62	1.9□1.2□

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

## 【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく

鶏肉は水少々を振りかけて耐熱容器に入れ軽くラップをして電子レンジ500Wで約30秒加熱する

肉に火が通っていないようなら10秒ずつ追加で加熱して細く裂いておく

ボールにオリーブ油、たたいた梅干し、昆布茶、 と を加えて和える

皿によそりごまと千切りにしたしそをのせる



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