ビビンバ風炊き込みご飯

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)
でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	Tr	Tr
小松菜	20	2	0.3	100	9	0
もやし	10	1	0.2	7	3	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
豚バラ肉	40	158	5.8	96	52	0
にんにく	2	3	0.1	10	3	0
中華スープのもと	2	4	0.3	18	5	1
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
みりん	3	7	Tr	Tr	Tr	0
酒	3	3	Tr	Tr	Tr	0
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
水	180	–	–	–	–	–
豆板醤	1	1	Tr	2	Tr	0.2
ごま	お好みで	–	–	–	–	–
合計		566	7.5	272	98	1.6

【　作り方　】

①　炊飯器にでんぷん米、もち粉を入れてかき混ぜる。水を加えて混ぜたら３０分浸漬する

②　人参、豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。小松菜は２□□cmに切って電子レンジ600□で３０～４０秒加熱する

③　豚バラ肉に、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、酒をもみ込んで下味をつける。

④　①の米を軽くほぐし、人参、もやし、豚バラ肉をのせて炊飯する（普通の炊飯コース）
⑤　ご飯が炊きあがったら小松菜、ごま油、豆板醤を加えてかき混ぜる。皿にもりつけ、お好みでごまをふりかける。

《ワンポイントアドバイス》
◆仕上げに海苔をかけても美味しいです

「OTOクッキング倶楽部20240227」

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

お便り（でんぷん米編）

「おいしいでんぷんご飯」は、トレーの底の方のご飯が水っぽくなってしまいます。美味しく食べる方法はありますか。ご飯は固めが好きです。　2024年12月26日

「おいしいでんぷんご飯」は、電子レンジで２分温め、よくほぐしてから蒸らすようにするとご飯の水分が均一になります。

水分を均一にするコツ

①フィルムを少しはがして電子レンジで２分温める

②フィルムを半分くらい開いて、スプーンなどでよくほぐす。

③フィルムで軽く蓋をして１分蒸らす。

※①の後に、トレーをひっくり返して１分蒸らしてからスプーンでほぐしても□□

いつも「ジンゾウ先生の北条米」を購入されているSさんに、美味しい炊き方を教えていただきました。なかなか上手に炊けない方は、ぜひお試しください。　2024年5月27日

【電気炊飯器　エコ炊飯コースの炊き方】

①　ボールに北条米□210□□□でんぷん米用もち粉（12□□□水（500□□を入れて、ほぐしながらよく混ぜます。

②　炊飯器の釜に入れてエコ炊飯コースで炊く。

③　炊きあがりはまだ水がいっぱい残っていますが、よく混ぜて30分蒸らしてできあがり。

※材料は3食分になります。

でんぷん米を食べるとげっぷが出、でんぷん独特の変なにおいがしますが、北条米はでんぷん米1/15より随分臭いがなく、食べやすかったです。粒の大きさも米により近くなっていました。2023年6月アンケートより

ありがとうございます！！

お腹が張りやすいときは、こうじ入りのふりかけ「ジンゾウ先生のふりかけ　のりたまご」「ジンゾウ先生のふりかけ　わさび」はいかがでしょうか。わさびは少し大人向けです。（麹にはでんぷんを消化する力や腸内環境を整える効果が期待できます。）

「ジンゾウ先生の北条米」初めてでんぷん米を頼みました。（いつも食べているごはんに）少し入れたらあんまり違和感なく食べれたみたいです。すこしでもタンパク質の少ない努力をしたいです。2023年6月アンケートより

蛋白質はごはんやパンなど主食にも多く含まれています。でんぷん米にかえることで主食の蛋白質を減らし、肉や魚、卵などの良質のたんぱく質を摂りましょう。美味しく、しっかり栄養を取ってくださいね。

「ジンゾウ先生の北条米」を初めて食べてみました。臭いは改善されていますが、食感は０.１の方が良かったです。エネルギーが増えたのは良かったです。他の炊き方も試してみます。　2023年6月アンケートより

柔らかめが好きな方は、３０分ほど吸水させてから多めの水（米100□に水200□□で炊くのがおすすめです。そのまま保温で３～４時間は美味しく食べられます。他にもおすすめの炊き方がありましたら教えてください。

でんぷん米0.1が終売になるそうで困っていましたが、新しい「ジンゾウ先生の北条米」は、臭いもほとんどなくて思ったより美味しかったです。2023年4月24日　福島県

でんぷん米0.1は、30年以上も愛されてきたロングセラー商品です。ご愛顧いただきましたお客様には厚く御礼申し上げます。「ジンゾウ先生の北条米」は、製造設備の更新で、以前よりも食感や味も改良しました。皆様に愛される商品となりますよう何度も改良を重ねて出来上がりましたので、ぜひご賞味ください。

☎

栗ご飯が美味しいので作ってみてください。栗1粒に、ゴボウ、しいたけ、れんこん、にんじん、お豆腐屋さんで買った油揚げ少々、あればだしわりしょうゆを1/2袋くらい加えて炊きます。もちろん米は「でんぷん米」です。いろいろな材料からお出汁が出て美味しいです　　（2022年10月3日□Oさん）

最近、炊飯器を新しく買い替えたら、本当に美味しく炊けるようになりました。いろいろ機能はいらないので、象印のIHで2万円くらい？のものです。　でんぷん米0.1を80□+水200□で炊いていますが、芯も残らずに普通のご飯みたいです。（2022年3月16日　神奈川県Kさん）

家電も進化してるんですね。毎日食べるものなので、美味しく炊けるのは素晴らしい□IHがおすすめなんですね。買い替え時に要チェックです。

「でんぷんお赤飯」がとっても美味しいです。通年販売を希望します。　（2021年9月27日　神奈川県Mさん）

お便りをありがとうございます。「でんぷんお赤飯」を気に入っていただいて嬉しいです！通年販売の件、検討いたします。

でんぷん米0.1はお水を多めに。一晩つけてから炊くと柔らかくて食べやすいです。（2021年3月29日　静岡県Oさん）

でんぷん米は少し水に漬けた方が美味しいので、炊飯器のタイマーを利用しています。夜9時頃に3倍の水に漬けます。30分くらいしたら固まるので軽くほぐし、12時に炊き上がるように炊飯タイマーをセット。朝6時くらいに起きてほぐして食べます。早めに炊き上がるようにすることで蒸らされて美味しいご飯になります。　（2020年7月13日　長野県Mさん）

でんぷん米0.1のおかけで透析治療を遅らせられているとの思いです。最近食欲が落ちました。お茶漬けが時々良いようです。（2018年4月9日□Iさん）

もち粉が無くても、電子レンジで美味しく炊けました。
①浅めの耐熱容器に、でんぷん米0.1□40□+熱湯□80□90℃□100□を入れて2時間おく
②ラップをして電子レンジ600W5分加熱します。
※ご主人が「これ本当にでんぷん米？美味しいね」とおっしゃったそうです♪　（2018年1月31日Oさん）

オトクッキング倶楽部でも早速試してみました。新しい食感。いつものでんぷん米とは違う感じでした。米粒が丸くふっくらして美味しかったです。お便りをありがとうございました。

炊飯器が壊れてしまったので、でんぷん米1/15を鍋で炊く方法を教えてください。　（2017年1月20日）

「でんぷん米1/15（鍋の場合）」をご参照ください。美味しい炊き方をご存知の方はオトクッキング倶楽部に教えてください。宜しくお願いします。お便りはこちら

毎日仕事で頑張っている主人のために考えた「にんにくご飯」です。　でんぷん米0.1、でんぷん米用もち粉、水、低臭にんにく2□□1/2片）を加えて普通に炊くだけです。　簡単だし、疲れに効きそうでしょう。　炊きたてのご飯に卵か、わさびふりかけをかけるのがおススメです。　炊飯器にニンニクの臭いはつかないので安心してください（＾－＾）　（2016年6月14日□Oさん）

でんぷん米0.1で「ご飯マグ」の炊き方をやってみました。　2倍の水に浸したでんぷん米と、刻んだしょうが、あさりの佃煮を加えて500Wで4分。　かなり美味しくできました。　次はでんぷん米1/15でやってみようと思います。　（2016年6月6日□Hさん）

でんぷん米「ご飯マグ」の炊き方をやってみました□□600Wで5分と、600Wで3分を試してみたのですが、3分の方が時間が経っても柔らかいような気がしました。　2～3時間経っても柔らかいので、お弁当にも出来そうです。　（2016年5月20日□Hさん）

でんぷん米で「豆ごはん」が美味しいです。　水に浸したでんぷん米の中に生のグリーンピースを7□10□くらい埋め込みます。少しお酒を入れて電子レンジで加熱すれば出来上がり。　お豆の香りで美味しいですよ。　小さい桜エビをいれたご飯もおススメです。　（2016年3月10日□Oさん）

でんぷん米は、1～2時間水に浸してから炊いた方が柔らかくて食べやすいです。（2015年12月16日□□さん）

我が家で使っている一升炊きの炊飯器ででんぷん米0.1を100□だけ炊いてみました。底の方に薄く伸ばしたようになってましたが、ちゃんと炊けました。（2015年11月9日　神奈川県□さん）

ご飯にだしわりしょうゆを混ぜて、ラップでしょうゆおにぎりにし、冷凍しています。お腹が空いたときは電子レンジで温めればすぐに食べられます。それぞれのおにぎりの重さを量って栄養成分を貼り付けておくのがポイントです。（2015年10月22日　神奈川県□Tさん）

東京都Hさん4月10日のお便りの方法を試しました。チャーハン成功です。
私は、フライパンにでんぷん米80□□熱湯300□□を入れてふたをし、5分待ちます□IHで炒めます。水分がとんできたら焼き鮭と炒り卵、長ねぎを入れ、だしわりじょうゆ10□で味付けです。最後の方でゴマ油を入れたら　さらに美味しかったかも□□Hさんに感謝します。　（2015年5月7日　神奈川県□Mさん）

私はフライパンで炊いてます□
いろいろやってみたけれど食べられなくて、やっと自分の炊き方を見つけました。今は美味しく食べてます。
炊き方は、
①フライパンに、でんぷん米0.1を入れて、熱湯を注ぐ。
②5分くらいたったら火をつけ、かき混ぜながら弱火で煮る。
③フツフツ泡が吹いてきたら、もち粉を加え、混ぜながら10分くらい煮る。途中で味見をして、固いようならお湯を足しながら煮ます。　（2015年4月10日　東京都□□さん）

でんぷん米はお水を多めに炊くと食べやすいです。
材料は、●でんぷん米0.1□100□□●水　180□□●でんぷん米用もち粉　5□10□
①でんぷん米0.1をたっぷりの水に20分つける。
②ザルにあけて、よく水けをきり、炊飯器の釜にいれる。
③水180□を入れ、もち粉を加えてスイッチを入れる。
（2014年4月10日　神奈川県Oさん）

このまえ注文した時に、でんぷん米を茹でる方法が載っていて、試しにやってみたら大好評。食べやすくていいよ。水分が多いせいか、のど越しがいい感じです。　（2014年10月3日）

「おはぎ」を作りました。
材料は、●でんぷん米0.1□50□□●上新粉□10□□●水　200cc□●小豆□20□□●サツマイモ□10□□
①でんぷん米、上新粉、水をまぜ、約1時間浸水させてから炊く。
②小豆は、200□□の水に8時間漬ける。サツマイモはさいの目に切る。
③小豆とさつま芋を圧力釜に入れ、蒸気が上がったら6~7分加熱し、そのまま冷ます。
④冷めたら小鍋に移し、小豆と同じ位の砂糖（私はパルスイート）を加えて煮詰める。
⑤①を丸め、④の餡をからめる。
あんは少ないですが、十分おはぎらしく美味しかったです。（2014年3月23日　神奈川県Oさん）

かぼちゃの炊き込みご飯

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)
でんぷん米1/15	75	258	0.38	Tr	14	Tr
かぼちゃ	20	16	0.38	86	10	0
まいたけ	20	4	0.4	46	11	0
鶏ひき肉	20	34	3.5	50	22	0.02
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4

和風だし	1	2	0.14	3	1	0.34
水	150	-	-	-	-	-
こねぎ	1	Tr	0.02	4	1	0
合計		316	5.02	201	64	0.76

【作り方】

① まいたけはほぐす。かぼちゃは大きめに切る。
② 炊飯器にでんぷん米と水を入れて、固まらないようによくほぐす。
③ ②の上に①と鶏ひき肉をのせて炊飯する。
④ 炊きあがったらふっくらとかき混ぜて少々蒸らして出来上がり。

<ワンポイント アドバイス>
◆一緒に炊くだけで、かぼちゃがホクホクしておいしいです。

「OTOクッキング倶楽部20240901より」

フライパンで簡単　サバの炊き込みご飯

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)
でんぷん米1／15	100	344	0.5	Tr	Tr	Tr
サバ缶（水煮）	20	38	4.2	52	38	0.2
舞茸	10	2	0.2	23	5	0
たけのこ（水煮）	10	2	0.25	8	4	0
さやえんどう	5	2	0.2	10	3	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
しょうゆ	4	3	0.3	16	6	0.6
ジンゾウ先生の和風だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
水	200	–	–	–	–	–
合計		450	6	141	79	1.4

【作り方】

① 舞茸はバラバラにほぐす。さやえんどうは一口大に切る。にんじんは千切りにする。
② フライパンに油を引き、でんぷん米と①を炒める。でんぷん米が半透明になるまで弱火で炒める。
③ 水と調味料を加えて、サバ、さやえんどうを上にのせる
④ 蓋をして弱火で15分。7～8分のところで一度軽くかき混ぜる。
⑤ 蓋をあけ、水分を軽く飛ばして出来上がり。

◆生のでんぷん米を炒めてつくるので、フライパン一つで作れます。

「オトクッキング倶楽部20240326」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

おかゆ

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
でんぷん米1/15	100	344	0.5	0.5	84	Tr	Tr	18
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	5	Tr	Tr	Tr
水	500	-	-	-	-	-	-	-
合計		182	1	10	21	0.29	157	35

【作り方】

① 炊飯器にでんぷん米1/15とでんぷん米用もち粉を入れて混ぜ、水を加えてやさしく混ぜる。（少々固まっていてもOK)

② 蓋をして保温のスイッチを入れて8時間で全粥ができる。（好みで保温3時間後からでも食べられる）

◆もち粉は好みで。なくてもOK

◆でんぷん米のおかゆとは思えない美味しさ！

◆食欲のない時！

◆エネルギー調整して満腹感を得たい時に！

◆冷凍しておくと便利！

「びわこ腎臓病食研究会レシピ2023.7.23」

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

オリーブオイルの炊き込みご飯（しらす＆ひじき）

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　　先生のでんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
食塩	0.5	0	0	1	0	0.5
しらす干し	5	10	2.0	25	43	0.3
ひじき（乾）	2	3	0.2	128	2	0.1
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
合計		411	3.1	170	74	1.3

【　作り方　】

①　でんぷん米は160gの水に漬け30分おいておく。途中で一度米をひっくり返す。

②　ひじきをたっぷりの水に20分以上漬けザルにあける。

③　①の米をやさしくほぐしながら炊飯器に入れ、白ごま以外の材料を入れて炊飯する。

④　炊き上がったらほぐして5分蒸らす。

⑤　器によそり、白ごまをふる。

《ワンポイントアドバイス》
◆オイルをいれることでひじきやしらすの脂溶性ビタミンの吸収率が上がります
◆オリーブ油を使うとお米のまわりをコーティングしておいしさ長持ち

「オトクッキング倶楽部　20230220」

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

オリーブオイルの炊き込みご飯（きのこ＆鶏）

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　　先生のでんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
食塩	0.5	0	0	1	0	0.5
まいたけ	10	2	0.2	23	5	0
しいたけ	10	2	0.3	28	9	0
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.1
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
わけぎ	1	0	0	2	0	0
合計		484	6.2	149	86	0.9

【　作り方　】

①　でんぷん米は180gの水に漬け30分浸漬させる。途中で一度米をひっくり返す。

②　きのこ類は食べやすく裂き、鶏肉は一口大に切る。

③　①の米をやさしくほぐしながら炊飯器に入れ、②とオリーブ油、塩を加えて炊飯する。

④　炊き上がったら、醤油を加えてほぐし5分蒸らす。

⑤　器によそり、小口切りにしたわけぎをかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆炊飯後にしょうゆを加えることで香りもしっかり残り、塩味も強く感じます

◆オリーブ油を使うとお米のまわりをコーティングしておいしさ長持ち

「オトクッキング倶楽部　20230220」

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

筍の炊き込みご飯

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)
でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
でんぷん米用もち粉	5	19	0	1	Tr	Tr
水	170	–	–	–	–	–
筍（茹）	20	6	0.7	94	12	0
鶏ひき肉	10	16	2.1	16	9	0.02
油揚げ	3	11	0.54	3	7	0
ふき（生）	15	2	0.05	50	3	Tr
★薄口しょうゆ	5	3	0.3	16	7	0.8
★酒	10	11	0.04	Tr	Tr	0
★みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
合計		424	4.23	180	56	0.82

【　作り方　】
①　鍋に★の調味料と筍（好みの切り方）、油揚げ（好みの切り方）を入れて中火にかけ、煮立てば鶏ひき肉を加えてさらに煮て、火が通れば火を消す。
②　炊飯器に分量の水とでんぷんもち粉を入れてよく混ぜ溶かし□50□□ほど別の容器にとる。
③　②にでんぷん米1/15を一握りずつ全体に振り入れ、その上に①をのせる。鍋に残っている具材は、取り置いた水を入れて、全部きれいに炊飯器に入れる。一切さわらずに蓋をして、保温スイッチを入れて５時間以上おく。
④炊ければ、茹でたふき□5□□の長さに切る）を加えて混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》
◆夜、セットしておけば、朝には出来上がり！
◆冷めても美味しく食べられるので、お弁当にもおススメ。
◆保温時間は12時間を過ぎるとかえって水分がとんでしまうので、冷凍するときは10～12時間ぐらいの一番ふっくらしている時のものをラップに移して冷まして冷凍すると良いです。
◆解凍するときは、電子レンジにもよりますが
　・スチーム型であれば、ラップに包んだご飯をそのまま「スチームあたため」を選ぶとふっくら戻ります。
　・又はただの「あたため」で加熱するとふっくらと戻ります。
□□□600Wで2分」などで解凍するとムラができ、固まるところが出やすくなります。

□♡□さんのレシピ20160327」

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

でんぷん米1/15（保温炊き）

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)
でんぷん米1/15	80	275	0.4	Tr	14	Tr
でんぷん米用もち粉	3	11	0	Tr	Tr	Tr
水	130	-	-	-	-	-
合計		286	0.4	Tr	14	Tr

【　作り方　】

①　炊飯器の釜に水とでんぷん米用もち粉を入れ、小さめの泡だて器でしっかり混ぜる。

②　でんぷん米を全体にふり入れ、さわらず（塊ができますが大丈夫です）に蓋をして保温のスイッチを入れる。

③　保温のまま8～12時間おく。（８時間以上ならいつでも美味しい）召し上がる前に軽く混ぜてください。水加減と保温時間は好みと炊飯器に寄ります。

《ワンポイントアドバイス》

◆夜、セットしておけば、朝には出来上がり！　まとめて炊いて１食分ずつラップに包み冷凍できます。

◆冷めても美味しく食べられるので、お弁当にもおススメ。

◆保温時間は12時間を過ぎるとかえって水分がとんでしまうので、冷凍するときは10～12時間ぐらいの一番ふっくらしている時のものをラップに移して冷まして冷凍すると良いです。

◆解凍するときは、電子レンジにもよりますが

・スチーム型であれば、ラップに包んだご飯をそのまま「スチームあたため」を

選ぶとふっくら戻ります。
　・又はただの「あたため」で加熱するとふっくらと戻ります。
□□□600Wで2分」などで解凍するとムラができ、固まるところが出やすくなります。
◆まとめて炊くときは、でんぷん米200□に対して水340□が目安です。

◇他にも「炊飯器の炊き方」、「電子レンジの炊き方」□「フライパンの炊き方」等があります。

□♡□さんのレシピ20120807」

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

じゃがいもの炊き込みごはん

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)
でんぷん米1/15	100	344	0.5	0	18	Tr
でんぷん米用もち粉	お好みで	-	-	-	-	-
水	10+150	-	-	-	-	-
鶏もも肉（皮付き）	30	60	4.9	81	48	Tr
人参	5	2	Tr	14	1	Tr
ごぼう	5	3	1	32	6	0
じゃが芋	20	15	0.3	123	12	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
みりん	3	7	Tr	Tr	Tr	0
だしわり醤油	5	5	0.2	1	2	0.3
塩	0.3	0	0	Tr	0	0.3
こしょう	少々	-	-	-	-	-
合計		464	6.9	251	87	0.6

【　作り方　】

①　電気釜にでんぷん米、（もち粉）、水150gを入れ、よく混ぜる。

②　ごぼう、にんじんはささがき、ジャガイモはさいの目に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。

③　小さめのフライパンに油を入れ、鶏肉を入れ、こしょうをふって炒める。②の野菜を加えてよく炒め、みりん、だしわりしょうゆを加える

④　①に③の具と塩を入れる。フライパンに水10gを入れて残った調味料も全部きれいに電気釜に加える。軽くまぜたらスイッチを入れる。

⑤　スイッチが切れたら2～3分そのまま蒸らし、よくかき混ぜて再度スイッチを入れる。

⑥　2回目のスイッチが切れたら2～3分蒸らして、温かいうちにお召し上がりください。

◆写真は彩りに茹でた「菜花」を飾っています。季節の野菜をアレンジしてお楽しみください。

「オトクッキング倶楽部20100705」

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