

鳥取県の郷土料理「いただき」

2人分

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)
ジンゾウ先生の北条米	80	298	0.2	4	13	0
でんぷん米用もち粉	8	31	0	1	0	0.0
油揚げ	2枚(40g)	164	9.4	34	140	0
にんじん	20	7	0.2	54	5	0
ごぼう	20	13	0.4	64	12	0
干しいたけ	3	5	0.6	63	9	0
酒	10	11	0	1	1	0
みりん	10	24	0	1	1	0
砂糖	5	19	0	0	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.3	5	2	0.7
水	150					
合計		579	11.3	238	188	1.1

【作り方】

北条米としいたけはたっぷりの水に30分漬けておく

にんじんとごぼうはさがき、戻したしいたけは薄切りにする

ザルにあけて水を切った北条米ともち粉、を混ぜて半分に切った油揚げに詰める

楊枝で油揚げの口を止めて小鍋に水と調味料も入れて火にかける

沸騰したら弱火にして落とし蓋をし途中で裏返ししながら20分煮る

蓋をとり火を強めて汁気をとばす

鳥取では三角形の油揚げにいれて作るようですが、今回は手に入りやすい長方形で作りました。

いなりずしよりも中までしっかり味がしみ込んでいるので薄めの味つけですが気に

なりません。

「ミニコミレシピ202409」より



筍の炊き込みご飯

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 】

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。

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。

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 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。

炊ければ、茹でたふき□5□□の長さ)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」



いちご大福

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)
でんぷん米用もち粉	12	46	0	2	Tr	Tr
砂糖	1.2	5	0	Tr	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
いちご	15	5	0.15	26	5	0
白あん	10	15	0.94	5	8	0
合計		71	1.09	33	13	0

【 作り方 】

いちごはヘタをとりきれいに洗ってふき取り、白あんをいちごの下から包み込む。

いちごの先は包まず残す

ボールにでんぷんもち粉、砂糖、水を入れてもっちりするまで木杓子でよくこねる。

別のボールにたっぷり片栗粉を入れ、 を入れて全体につけ、5cm径の円形（中ほどは厚めで周りは少し薄め）にし、片栗粉を付けた手のひらにのせて のいちご餡を包み込む



《ワンポイントアドバイス》

作る時は一度に5~10個分まとめて作るとよいでしょう。冷凍もできます。

中身は、ぶどうや金柑など季節や好みに合わせて代えて下さい



花びら餅

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 米用もち粉	15	57	0	1	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生のでんぷん 米用もち粉	2	8	0	Tr	Tr	Tr
いちごジャム	1	2	Tr	1	Tr	Tr
白あん	8	21	0.4	3	4	0.01
白みそ	1	2	0.1	3	1	0.05
ごぼう	1	1	0	3	1	0
砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
水	適宜	-	-	-	-	-
合計		89	0.5	11	6	0.06

【 作り方 】

ごぼうは皮をこそげ、8cmの長さに切り、それを細長く切り、水にさらす。鍋に水とともに煮て、弱火でしばらく煮てから砂糖を加え、さらに煮詰め、皿に取り出す。

白あんは、白みそと合わせてよく混ぜ、丸めておく。

花びらを作る： の材料をよく混ぜ、薄くのばして花形で抜く。（5倍の量で作るとしやすい）

皮を作る： の材料を合わせ、木杓子などで、餅のようになるまでしっかり練り混ぜる。餅のようになれば片栗粉をつけて丸め、両手で直径6cmほどの円になるように押し広げる。（すりこ木を使ってもよい）

掌に皮をのせ、真ん中にごぼうをのせ（濡れているようならふき取る）、みそあんをのせて半円になるように包む。その上に花びらを飾る。



「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20201202」



でんぷん焼き餅 ピリ辛風

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米用もち粉	30	115	0	2	13	Tr
水	10~12	-	-	-	-	-
げんたしょうゆ	3	3	0.1	1	1	0.2

七味	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
焼きのり (1/4枚)	1	1	0.3	18	5	0.01
合計		119	0.4	21	19	0.21

【 作り方 】

ボウルで、でんぷん米用もち粉と水を合わせ、木杓子などで餅のようになるまでしっかり練り混ぜる。餅のようになれば全体に軽く片栗粉（分量外）をふりかけ、底にも手で振り入れながらボウルから離す。手に片栗粉をつけて丸め、丸餅にし、オーブントースター（強で3-4分）で焼く。

小皿に分量のげんたしょうゆを入れて餅の両面につけてから、七味をふりかける。（両面とも）

焼きのり1/4で巻く□



《ワンポイントアドバイス》

お雑煮、餅ピザ、砂糖醤油で。

でんぷん米用もち粉と水の量を2倍にし、スライスチーズ1枚を挟んでも美味しいです。

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ20201201」



でんぷん米1/15（保温炊き）

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 】

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。

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。

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、お弁当にもおすすめ。

◆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 神奈川県小田原市鶴宮223-16

あさりピラフ

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)
でんぷん北条米	80	297	0.24	4	13	0.2
でんぷん米用もち粉	5	19	0	0	0	0
水	160	-	-	-	-	-
あさり(可食量)	40	12	2.4	56	34	0.9
日本酒	20	22	0.1	1	1	0
アスパラガス	25	6	0.7	68	15	0
サラダ油	1	9	0	Tr	Tr	0
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0
干しえび	3	7	1.5	22	30	0.1

にんにく	5	7	0.3	27	5	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
白こしょう	適宜	-	-	-	-	-
合計		486	6.04	299	128	1.2

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん北米米は、もち粉と水を加えて炊いておく

あさは砂だしして、殻をこすり洗いする。

鍋にあさりと酒を入れ、蓋をして火にかけて酒蒸しにする。蒸し汁は別にとっておく。

玉ねぎ、にんにくはみじん切り、しめじはほぐしておく。

⑤アスパラは3程度に食べやすく切り、サラダ油1で軽く炒め取り出しておく。

フライパンにサラダ油10とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎ、しめじ、干しえびを加えて炒める。

あさりの蒸し汁、でんぷん米を加えて軽く炒め、アスパラガス加える。

皿によそり、あさを盛り付ける。



《ワンポイントアドバイス》

あさりの廃棄率は約60%です。目安として殻付きのあさり100可食量40となります。

動物性たんぱく質62.9%

(普通のごはん80で作った場合は、たんぱく質10.6→動たん比36%です。)

「オトクッキング倶楽部20150410」



じゃがいもの炊き込みごはん

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 】

電気釜にでんぷん米、(もち粉)、水150gを入れ、よく混ぜる。

ごぼう、にんじんはさがき、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。

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。 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

に 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。

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。

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」



フルーツ餅

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)
でんぷん米用もち粉	6	22	0	Tr	Tr	0
片栗粉	12	39	Tr	4	5	0
砂糖	12	46	(0)	Tr	Tr	0
水	20	-	-	-	-	-
加糖練乳	2	6	0.2	8	4	0
お好みの果物	適宜	-	-	-	-	-
合計	□	113	0.2	12	9	0

【 作り方 】

耐熱容器に材料を入れてよく混ぜ、電子レンジで時々かき混ぜながら加熱する。
(電子レンジ目安□500W□30□40秒)

②□ラップに片栗粉(分量外)をふり、□をのせてあら熱をとる。

お好みのフルーツを包んで冷やす。



《ワンポイントアドバイス》

練乳の代わりにレモン汁でも美味しいです。

甘さはお好みで加減してください。

ラップに片栗粉をひかないと、くっついて取れにくくなります。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ2019614」

参考値

食材名		エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
ブルーベリー(約3粒)	3□	1	Tr	2	Tr	0
さくらんぼ(約1粒)	5□	3	0.1	11	1	0
パイナップル(缶詰)	5□	4	Tr	6	Tr	0



もち粉入パン

1斤分

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)
でんぷんパンミックス	320	1197	0.6	38	118	2.35
ドライイースト	3	12	1.3	60	33	0
水(ぬるま湯)	250	0	0	0	0	0
無塩バター	10	76	0.1	0	0	0
でんぷん米用もち粉	10	38	0	8	3	0
バニラエッセンス	数滴					
合計		1323	2.0	108	156	2.35

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

ホームベーカリーにドライイースト(添付)、でんぷんパン ミックス、もち粉、水またはぬるま湯、無塩バター、バニラエッセンスの順に入れる。

焼き時間の短いコースで焼く。

スイッチを入れて最初の混ぜ始めの時に、ゴムへらなどで 型のふちについている粉を混ぜ込むようにすると上手に 焼けます。



《ワンポイントアドバイス》

順番に入れないと発酵がうまくいかない場合があります。お使いの機種により取扱が異なる場合があります。

ぬるま湯は、冬場は気温が低いので40℃程度、夏場は気温が高いので水道から汲んだ温度で大丈夫です。

バニラエッセンスを加えることで、風味も良くなり、仕上がりがふっくらきめ細かく出来ます。また、もち米粉を少し入れることによりふんわりと出来上がります。

「広島臨床栄養研究会2011.10.15」



