

# カレードリア

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)
ルネリッソ240	1食	240	0	5	21	0
( ) カレースープの素(1袋)	20	104	0.5	48	16	0.4
( ) オイスターソース	1	1	0.08	3	1	0.11
( ) 生クリーム	35	151	0.7	28	18	0.04
( ) お湯	65	-	-	-	-	-
ブロッコリー	20	7	0.9	72	18	Tr
ウズラの卵	10	18	1.3	15	22	0.05
ピザ用チーズ	15	51	3.4	9	110	0.42
パセリ	0.05	Tr	Tr	Tr	Tr	0
合計		572	6.88	180	206	1.02

## 【 作り方 】

ご飯のフィルムを少しはがして、電子レンジで加熱する。(目安□500Wで2分 かきまぜて蒸らし約1分)

( ) の材料を混ぜて、カレーソースを作る。

グラタン皿にご飯を入れ、カレーソースをかけ、中央にウズラの卵、周りにブロッコリーをのせる。

一番上にチーズをのせて、オーブンでチーズに焼き色がつくまで焼く。

パセリをあしらって出来上がり。



## 《ワンポイントアドバイス》

混ぜて焼くだけの簡単レシピです。

「おいしいでんぷんご飯」で作っても美味しいです。

## 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)
ジツウ 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」



# 豆ごはんのキーマカレー

「おいしいでんぷんご飯」リニューアルに伴い、レシピを修正いたしました。

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)
おいしい でんぷんご飯(1パック)	172	240	0	5	21	0
グリンピース(冷凍)	3	3	0.2	10	4	0
カレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
鶏もも ひき肉	20	40	3.2	54	32	Tr
トマト缶詰	20	4	0.18	48	5	0
りんご	20	11	Tr	22	2	0
にんにく	2	3	0.1	11	3	0

しょうが	2	1	0.02	5	1	0
オリーブ油	7	64	0	0	0	0
カレー粉	1	4	0.1	17	4	Tr
水	40	-	-	-	-	-
合計		481	4.5	250	95	0.4

【 作り方 】

オリーブ油でみじん切りにしたしょうがとニンニクを炒める。

ひき肉、みじん切りの玉ねぎを加えてさらに炒める。

一度火を止めてトマト、すりおろしたリンゴ、カレースープの素、水、カレー粉を加える。

再び火をつけて混ぜ合わせながらとろみがつくまでかき混ぜる。

ご飯のフィルムを少しはがして、そこからグリーンピースを加えて電子レンジで加熱する(500Wで約2分)

すぐにフィルムをはがしてしゃもじでかき混ぜ、皿によそる。

のルーをかけて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

すぐに火が通るので、時間のないときにもおすすめです。

お好みで福神漬を添えてもよいです。(栄養成分は、商品の表示をみてください)

「でんぷんご飯」は、食べる直前に温めましょう。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20161014」



# カレーえびせん

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)
焼えびせん	1袋	200	0.5	24	25	0.1
サラダ油	20	184	0	Tr	Tr	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
合計		488	1	72	41	0.5

## 【 作り方 】

フライパンに油、でんぷん焼えびせんを入れて火にかける。中火でカラッとす  
るまで炒る。

ボールに取り出し、ジンゾウ先生のカレースープの素をまぶす。



## 《ワンポイントアドバイス》

カレースープの素をフライパンに入れると焦げて苦くなっ  
てしまうので、必ずボールに移してから味付をしましょう。  
お好みでこしょうをふってもよいです。

「OTOクッキング倶楽部20180210」



# カレー焼きそば

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)
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0.11
ジンゾウ先生のカレースープの素	20	104	0.5	16	173	0.12
中濃ソース	5	6	0	17	2	0.08
サラダ油	5+10	138	0	Tr	Tr	0
豚バラ肉	20	77	2.8	50	28	Tr
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
合計		639	4	168	266	0.31.

## 【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺を入れ、蓋をして3分。お湯を捨てて麺を冷水で洗っておく。

野菜と肉を食べやすい大きさに切る。

フライパンにサラダ油5をひき、肉と野菜を炒めて一旦取り出す。

火を止めたフライパンにサラダ油10と の麺を入れてよく混ぜる。

麺と油がなじんだら火をつけて焼く。(はじめは箸でいじらずに片面ずつ焼くようにする)

焼き目がついてきたら箸でほぐしながら炒め、 の野菜と肉、カレースープの素、中濃ソースを加えて香ばしく焼く。



## 《ワンポイントアドバイス》

お好みで。紅ショウガ、青のり、「ジンゾウ先生のふりかけ のりたまご」をかけても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20151129」

# サラダカレーパスタ

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)
ジツウリ 先生の でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7□0□
ジツウリ 先生の カレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
蒸し鶏(胸)	10	19	1.95	30	17	Tr
レタス	5	1	0.03	10	1	0
かぼちゃ	5	2	0.08	20	2	0
にんじん	3	1	0.02	8	1	Tr
熱湯	50□60	-	-	-	-	-
こしょう	お好み で	-	-	-	-	-
合計		420	2.68	118	61	1.1 □0.4□

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

## 【 作り方 】

でんぷん生パスタは茹でて水洗いし、水気を切る。

野菜は食べやすい大きさに切り、かぼちゃと鶏肉は電子レンジで加熱する(500W約1分)

のパスタを皿に盛り、野菜と蒸し鶏をのせ、熱湯で濃いめに溶いたカレースープをかける。お好みでコショウをふる。



### 《ワンポイントアドバイス》

サッパリしているのにスパイシー、サラダ感覚で食べられます。

たんぱく質に余裕がある場合は、茹で卵1/2個のせてもよいです。

(同じレシピを普通の茹でパスタ100gでつくと エネルギー276calたんぱく質7.78gになります。)

「オトクッキング倶楽部20151025」



# カレーのパン

2個分

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	80	299	0.15	10	30	0.59
ドライイースト	1	3	0.4	16	8	0
オリーブ油	3	28	0	0	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0
ぬるま湯	55	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生の カレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
牛ひき肉	20	45	3.8	62	34	Tr
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0



にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
水	5	-	-	-	-	-
合計		542	5.05	166	94	1.09

【 作り方 】

パン生地を作る

の材料をすべてボールに入れねっとりするまで良く混ぜる。

カレースープの素3□くらいを取り分けて、生地に加えてよく混ぜる。クッキングシートに薄く油をひき、生地を半分ずつ伸ばしておく。

具を作る

玉ねぎ、にんじんを5□角に切る。フライパンを熱し、サラダ油で牛肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。

火を止め、残りのカレースープの素、マヨネーズ、水を加えてよく混ぜる。

の上に具を半分ずつのせ、250 に温めておいたオーブンで10～15分焼く。



《ワンポイントアドバイス》

生地は発酵させなくても大丈夫です。

お好みで福神漬けをのせたり、マヨネーズ、粉チーズをかけても美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20160622」



# カレーピラフ

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)
ジジウ 先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
ジジウ 先生の カレーの素	10	52	0.3	69	16	0.2
だし(かつお、昆布)	180	5	0.2	53	31	0.2
オリーブ油	10	90	0	0	0	0
鶏もも	20	23	3.8	54	38	Tr
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
たまねぎ	30	11	0.3	45	10	0
マッシュルーム	10	1	0.3	35	10	0
カレー粉	0.5	2	0.1	92	2	Tr
塩	0.5	0	0	Tr	0	0.5
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
ミックスベジタブル	20	14	0.7	91	11	0
合計		547	6.2	439	136	0.9

広島臨床栄養研究会レシピ20150823

# 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
ルッコラモッツアレラ	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」

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

# カレーつけそば

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)	食塩相当量(g)
( )ジツウ 先生のカレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
( )ほんだし	1	2	0.27	2	3	0.4
( )お湯	100	-	-	-	-	-
( )長ねぎ	5	1	Tr	9	1	0
でんぷん蕎麦	100	278	1.0	30	41	0.3□0□
かぼちゃ	40	20	0.64	160	17	0
赤パプリカ	3	1	0.03	6	1	0
アスパラガス	10	2	0.26	27	6	0
唐辛子	適宜	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
合計		408	2.7	282	85	1.1□0.8□

## 【 作り方 】

でんぷんそばを茹でて水洗いし、ザルにあげて水けをきる。

かぼちゃ、赤パプリカ、アスパラガスはグリルで焼く。

( )の材料を混ぜてつけだれを作り、蕎麦に添える。 お好みに唐辛子をつける。



## 《ワンポイントアドバイス》

蕎麦にそえる野菜は、季節の野菜を取り入れましょう。



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