

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276kcal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)
()ジツヅウ 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