

鶏の甘辛口コモコ丼

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)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
鶏むね肉	20	49	3.9	38	24	0.0
なす	20	4	0.2	44	6	0
赤パプリカ	20	6	0.2	42	4	0
黄パプリカ	20	5	0.2	40	4	0
サラダ菜	5	1	0.1	21	2	0
鶏卵	50	76	6.2	65	90	0.2
みりん	10	24	0	1	1	0
しょうゆ	7	5	0.5	27	11	1
酒	5	5	0.0	0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0	0	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
合計		559	11.3	285	165	1.2

【作り方】

- 肉と野菜を食べやすく切る
- フライパンに油をひき肉を炒める
- なすとパプリカを炒める
- 火が通ったら調味料を加えて絡める
- 目玉焼きを焼く
- 温めたご飯の上にサラダ菜、 と をのせる



季節に合わせて野菜を代えて旬を味わいましょう
「ミニコミレシピ202408」より

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

さっぱり夏茶漬け

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)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
シーチキン	20	53	3.5	46	32	0.2
オクラ	15	5	0.3	39	9	0
天かす	3	15	0.18	2	2	0
のり	0.5	1	0.2	16	3	0
ジツウ先生の和風だし	2	5	0.28	5	2	0.68

水	100	-	-	-	-	-
合計		359	4.46	115	71	0.88

【作り方】

水と和風だしをよく混ぜる。（溶けにくいときはお湯でもOK）
おいしいでんぷんご飯を温める。（加熱目安：電子レンジ600W□2分）
ご飯を器に入れてよくほぐし、オクラ、シーチキン、天かすをのせる。
を回しかけ、ちぎった海苔をちらす。



シーチキンの代わりに鮭や梅干し、ジンゾウ先生のふりかけをかけても美味しいです。

（ジンゾウ先生のふりかけには、消化を助ける麹が入っています）

「オトクッキング倶楽部20240605」



豚バラとかぶのごまみそ丼

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)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
豚バラ	50	198	7.2	120	65	0.1
かぶ	40	8	0.2	112	12	0
かぶの葉	15	3	0.3	50	6	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
みそ	5	10	0.5	17	6	0.5
酒	1	1	Tr	Tr	Tr	0
砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
白ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
にんにく	5	7	0.3	26	8	0
しょうが	1	Tr	0.01	3	Tr	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		614	8.71	364	126	0.6

【作り方】

豚バラを一口大に切る。人参は細切りにする。かぶは乱切りにして葉を2cmほどに切ったら耐熱皿に入れて電子レンジ1000W 2分加熱する。

の材料を混ぜ合わせておく。

フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを入れて炒める。香りが出てきたら豚バラと人参を焼く。

肉の色が変わってきたらかぶ、かぶの葉、の合わせ調味料を入れて炒め絡める。

温めたご飯の上に盛り付ける。



かぶの葉にはβカロテンや葉酸も入っていますので、美味しく食べましょう。
「オトクッキング倶楽部20240209」より

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

枝豆とカニカマの混ぜご飯

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)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
枝豆	10	16	1.3	65	19	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
カニカマ	10	1	1.2	8	8	0.22

サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
マヨネーズ	3	21	0.1	1	1	0.05
しょうゆ	1	1	0.1	4	2	0.15
天かす	5	9	0.1	1	1	0
合計		360	2.9	101	57	0.42

玉ねぎ、カニカマは5mmに切る。

フライパンに油をひき、玉ねぎと枝豆を炒める。

玉ねぎに火が通ったらカニカマ、マヨネーズ、しょうゆを入れて軽く混ぜたら火を止める。

温めた「おいしいでんぷんご飯」をボールに入れて、 を加えてよく混ぜる。

天かすを加えて軽く混ぜたら出来上がり。



枝豆は冷凍でOKです。

「オトクッキング倶楽部20240404」より



ビビンバ丼

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)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	0	70	0	7	23
豚ひき肉	30	71	5.3	5.2	0	0	87	36
もやし	30	4	0.5	0	0.8	0	21	8
にんじん	20	7	0.2	0	1.7	0	54	5
ほうれんそう	20	4	0.4	0.1	0.6	0	138	9
ごま油	10	92	0	10	0	0	0	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	0	0	1.0	57	4
しょうゆ	5	4	0.4	0	0.5	0.7	20	8
砂糖	5	19	0	0	5.0	0	0	0
にんにく(おろし)	1	2	0	0	0.4	0.05	4	1
合計		487	7.1	15.3	79.0	1.8	387	94

ほうれんそうは茹でて水洗いし絞って5cmに切っておく

フライパンでごま油5g□千切りのにんじん、もやしを炒める

鶏がらスープの素を『加えて混ぜ合わせ取り出しておく

フライパンを軽くふいて、ごま油5g□にんにく、豚肉を炒める

肉に火が通ったらしょうゆ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める

温めたご飯を器によそり、とをのせる

辛いのがお好きならコチュジャンをお好みで添える

「オトクッキング倶楽部」より



サンラータン丼

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)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	0	70	0	7	23
鶏がらスープ	2	4	0.3	0	0	1.0	57	4
にんじん	10	4	0.1	0	0.9	0	27	3
しょうが	1	0	0	0	0.1	0	3	0
水	200							
豚バラ	20	79	2.9	7.1	0	0	48	26
長ネギ	10	3	0.1	0	0.8	0	20	3
しいたけ	10	2	0.3	0	0.6	0	28	9
たけのこ水煮	10	3	0.4	0	0.6	0	47	6
穀物酢	5	1	0	0	0.1	0	0	0
ラー油	1	9	0	1	0	0	0	0
しょうゆ	1	1	0.1	0	0.1	0.1	4	2
片栗粉	5	17	0	0	4.1	0	2	2
卵	25	38	3.1	2.6	0.1	0.1	33	45
こねぎ	2	1	0	0	0.1	0	6	1
合計		441	7.3	10.7	77.4	1.2	281	122

鍋に水、鶏ガラスープ、千切りにしたにんじんとしょうがを入れて火にかける
沸騰したら食べやすく切った豚肉を加える
斜め切りにした長ねぎ、薄切りのしいたけ、たけのこを加えて沸騰させる
酢、ラー油、醤油を加えてひと煮たちさせる
片栗粉に倍量の水（分量外）を加えて溶かし、鍋に加えてしっかりとろみをつける
溶き卵を加えてかき混ぜ、温めたご飯にかけて小口切りにしたこねぎを散らす



「オトクッキング倶楽部」より

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

蒸し焼きピリ辛牛丼

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
牛もも肉	40	104	7.7	128	64	0
長ネギ	20	7	0.3	40	5	0
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
片栗粉	2	7	0	1	1	0
はちみつ	6	18	0	1	0	0

豆板醬	2	1	0	4	1	0.4
酒	8	9	0	0	1	0
しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
合計		437	8.8	261	111	1.1

□□作り方□□

ご飯は電子レンジ500Wで2分加熱し、そのまま1分蒸らす
 牛肉に片栗粉をまぶしておく
 ねぎは斜め切り、キャベツは食べやすい大きさに切る
 クッキングシートにキャベツ、肉、ねぎの順にのせる
 調味料を混ぜ合わせて に回しかけ、クッキングシートの四隅をねじって包む
 フライパンにのせて蓋をして弱火で約6分蒸し焼きにする
 ご飯を器によそり をのせる



《ワンポイントアドバイス》

一人分ずつできるので、家族分も一緒に作れます
 仕上げにごま油を2～3滴たらしてもおいしいです

(同じレシピを普通ごはん200gでつくと、エネルギー491kcalたんぱく質13.8gカリウム312mgリン156mg)

「オトクッキング倶楽部レシピ」

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

トマトリゾット

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
ゴロゴロ野菜のトマトソース	165	126	3.4	440	79	1.2
粉チーズ	5	24	2.2	6	43	0.2
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
パセリ	0.1	0	0	4	0	0
合計		476	5.6	457	145	1.4

作り方

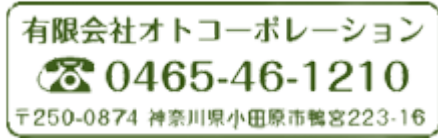
ご飯は電子レンジ500Wで2分加熱し、ひっくり返して1分蒸らす
よくほぐして小鍋に入れ、トマトソースを加える
軽く炒めて器によそる
オリーブ油、粉チーズ、パセリを加える



《ワンポイントアドバイス》

簡単すぎて笑っちゃう。でも味は本格的！

「オトクッキング倶楽部レシピ」



ひし形三色寿司

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)
特選おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
穀物酢	10	3	0	0	0	0
砂糖	5	19	0	0	0	0
塩	0.4	0	0	0	0	0.4
青のり	0.5	1	0.1	13	2	0
さくらでんぷ	5	14	1.3	6	11	0.2
鶏卵	15	23	1.8	20	27	0.1
砂糖	2	8	0	0	0	0
サラダ油	3	28	0	0	0	0
ブラックタイガー	10	8	1.8	23	21	0
さやえんどう	4	1	0.1	8	3	0
紅しょうが	5	3	0	1	0	0.2

合計		348	5.1	76	85	0.9
----	--	-----	-----	----	----	-----

□□作り方□□

ご飯は電子レンジ500Wで2分加熱し、そのまま1分蒸らす

(穀物酢、砂糖、塩)を混ぜて寿司酢を作り、温めたご飯に手早く混ぜる
エビとさやえんどうは茹でて食べやすく切る

卵に砂糖を加え油をひいたフライパンで薄焼き卵を作って錦糸卵にする

酢飯を3つにわけ、一つには青のり、一つにはでんぶを混ぜ込む

牛乳パックの内側を水で濡らし、酢飯を一段ずつ詰めて平らにしてよく馴染ませる

上から静かに押し出し、卵、さやえんどう、えび、しょうがを彩りよく飾る



《ワンポイントアドバイス》

料理は季節感も大切に。ひなまつりにピッタリのレシピです。

(同じレシピを普通ごはん200gでつくると、エネルギー404kcalたんぱく質10.1gカリウム127mgリン130mg)

「オトクッキング倶楽部レシピ」

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

揚げ玉おにぎり（悪魔のおにぎり風）

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)
ルネリッソ240 繊維入り(1袋)	180	240	0	5	21	0
和風だし(1袋)	3.5	9	0.5	9	3	1.2
天かす	10	35	Tr	1	2	0.02
小ねぎ	3	1	0.1	10	1	0
青のり	1	2	0.2	8	4	0.1
ごま油	1	9	0	Tr	Tr	0
七味	お好みで	-	-	-	-	-
合計		296	0.8	33	31	1.32

【 作り方 】

ルネリッソを温める。（加熱時間目安：電子レンジ500W2分）
材料を全て混ぜあわせ、お好みで七味をふり、おにぎりにする。



《ワンポイントアドバイス》

でんぷん薄力粉でつくる「天かす」レシピをご参照ください。

某コンビニの悪魔のおにぎり風。手軽に美味しくエネルギーチャージ！！

同じレシピを普通米で作った場合、エネルギー358kcal、たんぱく質5.3g、カリウム80mg、リン71mgになります。



「レシピ20210714」