

# 豆乳キムチリゾット

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)
おいしいでんぷんご飯	1食	280	0	7	23	0
調整豆乳	100	64	3.2	170	44	0.1
水	100	-	-	-	-	-
キムチ	20	9	0.6	68	11	0.4
粉チーズ	2	10	0.9	2	17	0.1
コンソメ	1	2	0.07	2	1	0.43
玉ねぎ	5	4	0.1	15	3	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
ブロッコリー	10	3	0.45	36	9	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
黒胡椒	少々	-	-	-	-	-
合計		441	6.62	321	131	1.23

## 【 作り方 】

フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン、玉ねぎをみじん切りにしていためる。水とコンソメを加えて3分ほど煮て、ご飯も入れてさらに煮る。

沸騰したら火を弱めて豆乳とキムチを加えて混ぜ、かき混ぜながら1、2分煮る器に盛りつけ、茹でたブロッコリー、粉チーズをのせて、黒胡椒をふる。



## 《ワンポイントアドバイス》

キムチは栄養成分表の数値を参考にしました。商品によって栄養成分が異なりますのでお使いのキムチの表示を確認してください。

# 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)
おいしいでんぷんご飯	1食	280	0	7	23	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
エビ	20	16	3.7	69	63	0.1
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
カレー粉	1	4	0.1	17	4	Tr
パセリ	少々	-	-	-	-	-
オリーブオイル	5	46	0	0	0	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
合計		390	4.2	126	100	0.6

## 【 作り方 】

ご飯をあたためる（加熱時間目安：フィルムを少しはがして電子レンジ500W約2分）

フライパンにマヨネーズとオリーブオイルをいれ、みじん切りにした玉ねぎ、エビの順番に炒める。

のご飯、カレー粉、コンソメを混ぜ合わせ、器に載せてパセリをふる。



## 《ワンポイントアドバイス》

鶏肉やパプリカなどを入れても美味しいです。

(同じレシピを普通のご飯でつくと エネルギー $\square$ 398 $\square$ cal $\square$ たんぱく質8.5 $\square$ になります。)

「sachiレシピ20170805」



## カラフル天津飯

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	1食	280	0	7	23	0
ピーマン	5	1	Tr	10	1	0
人参	5	2	Tr	14	1	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0

キャベツ	5	1	0.07	10	2	0
カニカマ	10	1	1.21	8	8	0.22
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
水	60	-	-	-	-	-
鶏がらスープの素	2	4	0.3	18	5	1
砂糖	7	27	0	Tr	Tr	0
酒	2	2	Tr	Tr	Tr	0
酢	2	1	Tr	Tr	Tr	0
しょうゆ	4	3	0.3	16	6	0.6
片栗粉	5	17	Tr	2	1	0
合計		381	5.08	133	95	1.92

### 【作り方】

ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツをみじん切りにする

卵は器に入れてほぐし水10とカニカマをさいて入れ混ぜておく

の材料を混ぜておく

おいしいでんぷんご飯を電子レンジ6002分温め、かき混ぜてから1分蒸らす。

器に盛っておく

フライパンに油を引き、野菜を炒め、しんなりしてきたら の卵液を回し入れる

ご飯の上に を乗せる

空いたフライパンに の調味料を入れて火にかけ、とろみあんを作り、 にかけて出来上がり



野菜はお好きなものに変えてもタケノコや椎茸もおいしいです。 とろみあん をかけたら冷めないうちにどうぞ。



## 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
ジンゾウ先生の 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、干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
豆板醤	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でつくると、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」

