

# 鶏ときのこの和風パスタ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.1
ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0.0
エリンギ	20	4	0.6	68	18	0.0
にんにく(おろし)	2	3	0.1	9	2	0.1
わけぎ	3	1	0.0	7	1	0.0
ジンゾウ先生の和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
酒	5	5	0.0	0	0	0.0
オリーブ油	10	92	0.0	0	0	0
黒こしょう	0.1	0	0	1	0	0
合計		472	6.8	259	119	2.1□1.4□

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

## 【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく  
フライパンに油を熱しにんにくと鶏肉を炒める  
きのこを加えて炒める  
と酒、和風だしを加えて強火で水分をとばす  
器によそり、わけぎとこしょうをふる

「OTOクッキング倶楽部 ミニコミレシピ2024.11」



# キノコのおんかけうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
しいたけ	30	8	0.9	87	26	0
なめこ	30	6	0.5	72	20	0
たまご	25	36	3.1	33	43	0.1
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.28	6	2	0.68
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
水	10	-	-	-	-	-
みりん	10	24	0	1	1	0
こねぎ	3	1	0.1	10	1	0
しょうゆ	7	5	0.5	27	11	1
合計		400	5.55	245	137	1.95

## 【 作り方 】

楽らくうどんを茹でて水でよく洗い、ざるに上げる。（茹で時間目安：鍋で5分 + 火を止めて蒸らし2分）

しいたけはスライスし、なめこは洗う。

鍋に水200mlと和風だし、 を入れて加熱する。

火が通ったらみりん、しょうゆを加え、水溶き片栗粉を回しいれてとろみをつける。

溶き卵を回しいれ、卵がふんわり浮いてきたら火を止める。

うどんを器に入れ、 をかけて小ねぎをちらして出来上がり。



## 《ワンポイントアドバイス》

熱々を食べたいときは、で器に盛ったうどんを電子レンジで温めてからキノコあんをかけましょう。

□□□□クッキング倶楽部20240902」



# キノコたっぷりカレーうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	1袋	298	0.17	7	31	0.17
しめじ	15	4	0.4	56	14	0
まいたけ	15	3	0.3	35	8	0
ひらたけ	15	5	0.5	51	15	0
豚バラ	20	79	2.9	48	26	0
ジツウ先生のカレー	15	73	0.36	35	12	0.24
水	200	-	-	-	-	-
ジツウ先生の和風だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6

めんつゆ	10	10	0.5	22	9	1
合計		476	5.38	259	117	2.01

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

### 【作り方】

楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあげる(茹で時間目安：中火で5～6分)  
キノコは食べやすくほぐし、豚バラ肉は一口大に切る  
鍋に水、和風だし、めんつゆをいれて を加え、火が通るまで煮る  
カレールウを入れてひと煮立ちしたら のうどんにかけて出来上がり



麺つゆの栄養成分値は、一般的なものです。お使いの商品ラベルでお確かめください。

楽らくうどんは、早めに茹でて水洗いしておく、茹でたてのときよりももちりします。

「オトクッキング倶楽部20240830」



# ドレッシング（豚しゃぶサラダ）

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 先生の和風だし	1袋	9	0.5	9	3	1.2
ごま油	1	8	0	Tr	Tr	0
りんご酢	20	5	Tr	11	1	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
合計（2人分）		41	0.5	20	4	1.2
（1人分）		20	0.25	10	2	0.6

野菜はお好みでどうぞ。「豚しゃぶサラダ」参考値

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)
豚しゃぶしゃぶ用	30	74	5.8	93	54	Tr
レタス	15	1	0.1	30	22	0
ミニトマト	15	4	0.2	44	4	0.09
大根	20	3	0.1	46	3	0
合計		82	6.2	213	83	0.09
（ドレッシング1/2をかけた場合）		102	6.45	223	85	0.69

## 【作り方】

ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。

豚肉はさっとゆでて水で冷やす。

食べやすく切った野菜に をのせ、 を半分かける。



余ったドレッシングは冷蔵庫に保管してお早めにお召し上がりください。

「オトクッキング倶楽部202107」



## フライパンで簡単 サバの炊き込みご飯

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)
でんぷん米1 / 15	100	344	0.5	Tr	Tr	Tr
サバ缶(水煮)	20	38	4.2	52	38	0.2
舞茸	10	2	0.2	23	5	0
たけのこ(水煮)	10	2	0.25	8	4	0
さやえんどう	5	2	0.2	10	3	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0

しょうゆ	4	3	0.3	16	6	0.6
ジンゾウ先生の和風だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
水	200	-	-	-	-	-
合計		450	6	141	79	1.4

### 【作り方】

舞茸はバラバラにほぐす。さやえんどうは一口大に切る。にんじんは千切りにする。

フライパンに油を引き、でんぷん米と を炒める。でんぷん米が半透明になるまで弱火で炒める。

水と調味料を加えて、サバ、さやえんどうを上のにせる  
蓋をして弱火で15分。7~8分のところで一度軽くかき混ぜる。  
蓋をあけ、水分を軽く飛ばして出来上がり。



生のでんぷん米を炒めてつくるので、フライパン一つで作れます。

「オトクッキング倶楽部20240326」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

# 春キャベツのお好み焼き

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)
でんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水	50	-	-	-	-	-
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
キャベツ	100	23	1.3	200	27	0
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
シーチキン	10	27	1.8	23	16	0.1
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
ジツリ 先生の和風だし	2	5	0.29	5	2	0.69
中濃ソース	10	13	0.1	21	2	0.6
でんぷんお餅	25	51	0.03	1	2	0.03
青のり	適宜					
合計		592	6.82	320	166	2.02

## 【 作り方 】

キャベツは荒い千切り、長ネギとでんぷんお餅は薄くスライスする。

ボールにでんぷんパンケーキの粉と水、サラダ油、卵を入れてしっかり混ぜ合わせる。

シーチキンと野菜を加えて混ぜる。

フライパンに油（分量外）をひき、弱火で温めて余分な油をふき取る

一旦火を止めて生地を流し込み、上にでんぷんお餅をのせる

蓋をして弱火で表裏それぞれ3～4分焼く

皿に移してソース、青のりをかける。





動たん比71%

カリウム制限のある方は、キャベツの量を加減してください。

同じレシピを一般的な薄力粉で作るとエネルギー[555kcal]たんぱく質15.02gになります。



(オトクッキング倶楽部20240227)

## しらすの冷やし中華

食材名	使用量	エネルギー[kcal]	蛋白質	カリウム	リン	食塩相当量
ジヅウ 先生の冷やし中華 (麺とスープ)	1食	375	1.5	38	34	1.3
まいたけ	15	3	0.3	35	8	0

しらす(釜揚げ)	10	11	2.3	21	47	0.4
大葉	1	Tr	Tr	5	1	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
天かす	2.5	13	0.15	2	2	0.01
長ネギ	20	7	0.3	40	5	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
合計		443	4.75	204	105	1.71

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

### 【 作り方 】

生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきる。(茹で時間目安：4分)

マイタケは大きめにさく。長ネギは斜め切り、大葉は千切りにする□

フライパンに油をひいて を軽く焦げ目がつくまで炒める

皿に麺、マイタケ、長ネギ、しらす、大葉を盛り付けて、冷やし中華のたれをかける。トマトを添える。



### 《ワンポイントアドバイス》

トマトは別に食べても良いです。

(一般的な冷やし中華で作ったの場合 エネルギー□402kcal□たんぱく質13.45□食塩相当量6.2g□

□OTOクッキング倶楽部レシピ20240426」

## あっさりたんめん

食材名	使用量	エネルギーkcal	蛋白質	カリウム	リン	食塩相当量
でんぷん生らーめん	1袋	283	0.2	6	20	0.1(0)
豚バラ肉	30	119	4.3	72	39	Tr
人参	10	4	0.1	27	3	0
ニラ	10	2	0.2	51	3	0
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
もやし	10	2	0.2	7	3	0
長ネギ	5	2	0.1	10	1	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	27	0	Tr	Tr	0
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
豆板醤	1	1	Tr	2	Tr	0.2
ジツウ 先生の和風だし	2	5	0.3	5	2	0.7
鶏がらスープの素	1	2	0.1	32	1	0.5
水	200	-	-	-	-	-
合計		501	6	277	82	1.5(1.4)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

### 【 作り方 】

生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきる。（茹で時間目安：4分）

豚肉、にんじん、にら、キャベツ、長ネギは食べやすく切る。

フライパンにサラダ油、ごま油、みじん切りにしたにんにく、豆板醤入れて熱し、を炒める。水、和風だし、鶏がらスープの素を加えてひと煮たちさせる。麺を電子レンジで温め、 をかける。お好みでコショウをふる。



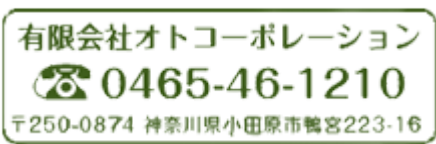
### 《ワンポイントアドバイス》

季節の野菜に変えても美味しいです。

味が薄く感じられるときは、片栗粉 $\square$ gを加えて少しトロミをつけると麺にスープが絡みます。

(普通中華麺100 $\square$ で作ったの場合 エネルギー $\square$ 501kcal $\square$ たんぱく質14.5 $\square$ )

「OTOクッキング倶楽部レシピより」



---

## おでん（お餅入り）

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)
ジゾウ 先生の でんぷんお餅	1個	102	0.05	3	9	0.025
しらたき	20	1	Tr	9	1	0
大根	50	9	0.2	115	9	0
さつまあげ	15	21	1.9	9	11	0.3
ちくわ	10	12	1.2	10	11	0.2
こんにゃく	20	1	Tr	7	1	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
ジゾウ 先生の 和風だし 1袋	3.5	9	0.5	9	3	1.2
しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	□
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	□
水	400	-	-	-	-	-
合計		180	4.35	209	56	2.425

### 【 作り方 】

大根、人参を耐熱皿に入れて、電子レンジで加熱する。(目安：4~5分)

水、和風だし、しょうゆ、みりん、酒を鍋に入れてひと煮立ちさせたら具材を入れて煮込む。お餅は食べやすい大きさに切ってもOK□

大根、人参が柔らかく、味が染み込んだら出来上がり。



電子レンジによって加熱時間は変わりますので様子を見ながら加熱してください。

スープはできるだけ残しましょう。

「オトクッキング倶楽部20231225」



# サーモンと春キャベツのペペロンチーノ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
サーモン(刺身用)	20	47	4.0	72	50	0
にんにく	3	4	0.2	15	5	0
唐辛子(乾)	0.1	0	0.01	3	0	0
オリーブ油	15	138	0	0	0	0
ジンゾウ先生の和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
こしょう	0.5	2	0.06	7	1	0
合計		500	5.3	168	91	1.9□1.2□

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

## 【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく

フライパンにオリーブ油を入れ薄切りにしたにんにくと唐辛子を炒める  
鮭を加えて焼き目がつくまでしっかり焼いたら具材を一旦取り出す  
キャベツ を残りの油で炒め、 と 、和風だしを加えて手早く和える  
器によそり、こしょうを振る

刺身用サーモンを使えば計量も楽になり、残りは切って冷凍しておけます



「OTOクッキング倶楽部 ミニコミレシピ2023.04」

