

レシピ公開「豆乳キムチリゾット」

*

「おいしいでんぷんご飯」で作る「豆乳キムチリゾット」のレシピを公開しました。



三寒四温のこの季節、体調を崩しやすくなります。そんな時、でんぷんご飯のリゾットはいかがでしょう。

豆乳のまろやかな味ですが、キムチをいれることでアクセントができます。しっかり食べて春も元気に過ごしましょう。

お便り（パンミックス 編）



「減塩パンミックス」「でんぷんパンミックス」

たんぱく質制限をすることになり、「減塩パンミックス」「でんぷんパンミックス」を購入しました。シロカ製のホームベーカリーも買いました。材料を入れる順番ですが、ホームベーカリーについているレシピと、商品についているレシピの順番が全然ちがいます。どちらの順番でいれたら良いでしょうか。2025年4月2日



☐ 材料は、「でんぷんパンミックス」のラベルに書いてある順番にいらしてください。でんぷんパンミックスは生地も柔らかく捏ねることができないので、材料がよく混ざるように順番が決められています。

焼きあがったら粗熱が取れるまで袋に入れておき、冷めてから切り分けてください。

翌日以降は軽くトーストするとふわふわが復活します。

「パンミックスのQ&A」☐や、「食パン（動画）」☐「それでもうまくパンが焼けない方へ」などもご参考になさってください。



毎週、パンを焼いている方に焼き方のコツを教えてもらいました。😊



減塩パンミックスを焼くときは、温度管理が大切です。冬は室温も低いので、まずホームベーカリーの窯に熱湯を入れて温めておきます。（触ると熱いくらいです。）お湯は使う直前まで入れておきます。直前まで温めておかないと冬はすぐに冷めてしまいます。

使用する水の温度も重要で、43 前後が良いようです。粉を入れて41 くらいになればOKです。 バターはやわらかくしてから入れます。固すぎても溶かしすぎてもダメなので、指で押して潰れるくらいが良いです。 2024年2月8日

広島県



アマニパンでサンドイッチを作りました。

いつものでんぷんパンミックスと違って、パン自体が全粒粉入りのようにうっすら茶色で見た目もより美味しそうになりました。焼き上げた翌日に作りました。翌々日はトーストしないとポロポロしてしまいました。 2022年10月29日



「プレミアム パンミックス・アマニ」

りんご酢とオリーブ油を入れずに無塩バター20gで焼きました。うまく焼けませんでした。相性なのか、油分のせいかもしれません。このパンミックスに限っては、りんご酢とオリーブ油の方が失敗なさそうです。



□

□2022年10月22日 バター使用



□

□2022年10月27日 バター使用

□



□

2022年10月28日 りんご酢 & オリーブ油



「減塩パンミックス」

りんご酢とオリーブ油を入れずに無塩バター□20gで焼きました。水分量に気をつけました。バターに変えたのでリンとカリウムが少し増え、エネルギーは2kcal減り



ましたがよく膨らんで焼く楽しみが増えました (*^ ^*) □

□2022年6月22日 広島より



「でんぷんパンミックス」は、炊飯器でも焼けますか？ 2021年11月16日 広島市U様



□炊飯器で焼くパン」レシピをご参考にしてください。少し柔らかいパンになります。



「減塩パンミックス」

【栄養成分】

【味 食感】

焼き上がりの栄養成分が表示されていてとても助かりました。従来品よりも少し味が薄い気がしたけれど、減塩なので助かります。冷蔵庫に入れてからもしっとりしていてきめ細かく、切ったときもカスがほとんど出ず、違いが目に見えて分かります。密度がUPしていました。 2018年6月13日 八幡市



「減塩パンミックス」

【栄養成分】

【味 食感】

普通のパンミックスと同じ焼き方で作りました。同じようにできました。まだ食したのはスライスした一枚分ですがパンミックスより普通のパンに近いと感じました。味もよし。減塩なのも良いですね。 2018年5月17日 横浜市



「減塩パンミックス」

【栄養成分】

【味 食感】

従来品に比べて翌日でもふんわりしてポロポロになっていませんでした。いつも翌日からはしっかりトーストして食べているのでカリカリして美味しいです。

2018年5月14日 八王子市



「減塩パンミックス」

【栄養成分】

【味 食感】

トーストすると普通のパンの食感に近くなったと思いました。たんぱく質は従来品より少し多くなってしまったので、そこは美味しくするには仕方ないのかなと思います。 2018年5月14日 平塚市



初めて「減塩パンミックス」をGETTMオリーブオイルの代わりにバタTM20^gとバニラエッセンスをいれて焼きました。焼いてから2日くらいはフワフワのままとても美味しく食べられました。「パンミックス」も好きですが、これからは「減塩パンミックス」を買います！ 2018年5月10日 千葉県Hさん



「でんぷんパンミックス」に使うオリーブオイルの代わりに「ココナッツオイル」で焼いたら、柔らかいパンになりました。包丁で切ってもポロポロしません。 2017年5月9日Oさん



「古いパンに麦茶を霧吹きしてトーストすると麦の香りがする」そうです。麦茶でパンミックスを焼いたら麦の香りがするかしら。 ...ということで、パンミックスの「ぬるま湯」を「ぬるま湯50^g+麦茶200^g」で焼いてみました。結果：残念ながら麦の香りはしませんでした。皆さん、美味しいレシピがありましたら教えてください！ 2016年6月9日OTOクッキング倶楽部



ホームベーカリーで「でんぷんパンミックス」を焼きました。低たんぱくパンよりホームベーカリーで焼いたものの方が美味しい、これなら食べられると言われる方ばかりでした。2016年2月16日栄養士さん



本物のイチゴを入れて「いちごパン」を焼きました。でんぷんの匂いを消すため



にブランデーも少々。ほんのりピンク色で、イチゴがふんわり香るパンができました。 2015年12月25日Oさん



□Half&Halfでふわふわのパン」

ホームベーカリーを購入しました(□Panasonic製) 水は5 と低温で、粉なども冷蔵庫で冷やしてスタートします。ドライイーストを活性化するために低温でスタートするらしいです。

今回は市販の食パンmix(PREMIUM 食パンミックス)と「でんぷんパンミックス」とりんご酢、スキムミルク□g(牛乳10□でも可)、オリーブオイルをhalf&halfで配合し、さらにでんぷんお餅をみじん切りにして加えました。米粉パンコース(2時間半のコース)です。

焼き上がり515□□□枚切りにして1枚当たり64□□173kcal□たんぱく質2.6□□となりました。たんぱく質は市販の食パンの半分以下。腎臓病患者には朗報。私と同じように試行錯誤している患者さんは多いはずです。

低蛋白のパンとは思えない程、ふかふか膨らんで、もちもちの食感。でんぷんお餅が利いてます。むしろ市販のパンより明らかに美味しくできました。ぜひ、お試しください。2015年11月7日 長濱さん



炊飯器に「パン発酵」「パン焼き」の機能があったので、「でんぷんパンミックス」



を焼いてみました。半分の量で作ったので少し小さめですが、丸くてかわいいパンができました。今回は、いちごジャムを入れてみたのですが、量が少なかったのかイチゴの味はしませんでした。。。2015年3月20日神奈川県□□さん



食パンとベーグルを作ってみました。

食パンは市販の強力粉140g□頂いたパンミックス160gの配合で作ってみました。

砂糖12g□●塩2g□●バター30g□●水200cc□●ドライイースト3gはいつもと同じ量です。

ベーグルも粉の配合は食パンと同じ、 サラダ油8g□●砂糖26g□●塩2g□●ドライイ



ス ト3g□●水150ccです。

どちらも今まで作った中で一番おいしく、そして一般食に近く出来ました。特に食パンはパン屋さんの出来立てのミルクパンのようにしっとり、ふんわり出来たため思わずちょっとつまんでしまいました。9年間パン屋さんのパンは元より、市販の食パンでさえ口にしていなかったのが大感動でした。！！ 2014年10月20日アイビーさん



『パン屋さんのようなパンを目指して』

腎臓病患者にとってパン屋さんのパンは成分表示もなく、高い壁です。腎臓病とわかった9年前、すぐにホームベーカリーを購入し独自の配合で食パンを作り始め、今はベーグルも作っています。同病者の方に素人でもおいしいパンが作れるんだということを広めたいという夢がありますし、オトコーポレーションさんにもっとパンの種類を増やして欲しいという希望もあります。 2014年9月24日アイビーさん

レシピ公開「カレーピラフ」

ジンゾウ先生の「おいしいでんぷんご飯」で作る

「カレーピラフ」のレシピを公開しました。味付けはカレー粉とコンソメとマヨネーズ！鶏肉、パプリカ、マッシュルームなどお好みの具材を加えても美味しいですよ。



レシピ公開「レンコン和風パスタ」

ジンゾウ先生のでんぷん生パスタで作る「レンコン和風パスタ」のレシピを公開しました。

食感も楽しいレンコンのパスタ、ちょっと珍しいです。是非 お試してください。



レシピ公開「お餅入りアヒージョ」

ジンゾウ先生のでんぷんお餅でつくる「お餅入りアヒージョ」のレシピを公開しました。



でんぷんお餅でおしゃれな一品に。クラコットにのせて食べても美味しいです。

レシピ更新「あんかけ焼きそば」

ジンゾウ先生のでんぷん生らーめんで作る「あんかけ焼きそば」のレシピを更新しました。



献立に悩んだら、野菜もお肉も摂れるあんかけ焼きそばにしましょう。でんぷん生らーめんを電子レンジで茹でれば、あとはフライパン一つでできますよ。

もっと手軽に楽しみたい方は、中華あん＆ノンフライ麺がセットになった「中華あんかけ焼きそば」も好評発売中

レシピ公開「カラフル天津飯」

ジンゾウ先生の おいしいでんぷんご飯で作る「カラフル天津飯」のレシピを公開しました。

ご飯にのったカニ玉、とろみのあるタレがかかった天津飯。実は日本発祥の料理なんですって。とても食べやすいので、ご飯の苦手な方もぜひ一度作ってみてください

い。



レシピ公開「菜の花のペペロンチーノ」

ジンゾウ先生のでんぷん生パスタで作る「菜の花のペペロンチーノ」のレシピを公開しました。

春を彩る黄色い菜の花。まだ花が咲く前のつぼみには、栄養がギュッと詰まっています。ビタミンβカロテン、ビオチン、鉄など。ペペロンチーノにすれば、菜の花のほろ苦さもアクセントになって美味しいです。



お便り（麺類 編）



「ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ」の銅の含有量はわかりますか。
2025年2月



銅の制限がある患者様だそうで、食べられるものを探していらっしやいました。事情が事情ですから急いで日本食品分析センターへ分析をお願いし、結果は100gあたり 0.02mg。おいしく食べて元気に過ごしていただけたら嬉しいです。



「中華あんかけ焼きそば」を購入しました。本当に美味しい。冷え性なので生姜のすりおろしをいれたら、体がポカポカ温まります。最近 ごはんが（胃にもたれて）食べれなかったのですが、試しにご飯にかけてみたら本当に美味しくて。季節限定ということですが、ぜひ続けてほしいです。2024年1月11日



お電話ありがとうございます。とても明るく元気なお声で「美味しかった！」と言っただき、こちら嬉しくて元気が出ました。中華あんかけ焼きそばは、旬のものを召し上がっていただけるように鳴門金時芋の美味しい時期に仕入れています。これからも季節を感じられる商品をお届けできるように頑張ります。



「ノンフライ麺」は量が多くて食べきれません。残りを冷凍しておくことはできますか。2023年10月18日



茹でた麺を冷凍すると、どうしても切れやすくなってしまいます。麺はモチモチしていますので、焼きそばのようなものでしたら、美味しく食べられると思います。



ノンフライ麺の茹では、お湯をかけて3分待つ お湯を捨ててよく水洗いする 水気をよく切って油をまぶしてから袋に入れ、平たくして冷凍庫へ 解凍は電子レンジで様子を見ながら加熱してください。（電子レンジの機種や、冷凍した量にもよりますので、加熱時間は少しずつ調節してください）



「ジンゾウ先生の冷やし中華」を購入しました。いつも「でんぷん生ラーメン」は食べていたのですが、電子レンジで調理できるなんて知りませんでした。それに、茹でて洗ったら麺の塩分もほとんどゼロになるなんて、初めて聞きました。2023年4月25日



これから暑い季節ですので、簡単で美味しいのが一番ですよ！ ぜひ電子レンジを活用してみてください。「でんぷんお餅」も電子レンジで温めるのがおすすめです。



「鴨つくねそば」とっても美味しかったです！鴨つくねは歯ごたえも、お味も家庭で作った感がありましたし、スープもつくねの旨味、野菜の風味、塩味とで素晴らしいと思いました！2022年10月14日



「でんぷん楽らくうどん」で『中華風ひやしうどん』をつくりました。
具を用意する。

例えば、生シイタケをオーブンで焼き、細切りにする。

国産の豚「ロース」の薄切りをカリカリにフライパンで焼く。

きゅうりは細ぎり、ミニトマト、かいわれ大根、ブロッコリースプラウト等ご自分のカリウムに合わせてくださいね。タレはオトクッキング倶楽部にあるもので作ります。

楽らくうどんを表示通りに茹でて水で洗い、水切りします。その後、ごま油を約2回混ぜておく。

(時間がたっても約1時間くらいなら麺はあまりくっつきません。

で用意した具をのせて、たれをかけて出来上がり。 2022年8月 神奈川県Oさん



茹でた麺にごま油をまぶしておくといいいですね。よいアイデアをありがとうございます。
カリカリの豚肉とシャキシャキの野菜が美味しそうです。



「でんぷん生ラーメン」は、冷やし中華のように冷たい麺の時は美味しいのですが、温かいラーメンにすると美味しくできません。茹でた麺は水で洗っています。スープに入れて温めています、麺が冷えているので煮ている間にぐずぐずになります。 2022年8月



温麺にする場合は、電子レンジを使います。

まず、ふつうに4分くらい茹でて、冷水でよく洗います。

召し上がる時は、麺を電子レンジで約30秒温めてから熱々の汁をかけます。

でんぷん麺は、電子レンジと相性が良いので、おつゆの中で煮るよりも、この方が美味しくできます。是非お試しください。



前回送られてきた『ナポリタンのレシピ』簡単かつ美味しかったです。今までナポリタンと言えば、ウインナーとかハムとかないと、、、と思っていましたが、豚ロースで代用とは。さすが腎臓患者の食事に詳しいレシピですね。また新レシピ楽しみにしています。 2022年6月9日 神奈川県Mさん

ん



「でんぷん蕎麦」がすぐ切れてしまいました。「調理方法」をみないで作ったせいでしょうか？

2021年6月



「調理方法」には、美味しく食べるコツが書かれています。茹で方次第でコシのあるのど越しの良い麺になりますので、是非「調理方法」をご参考に美味しく召し上がってください。生麺を美味しく食べるコツは 茹でた麺を冷水でよく洗うこと グラグラ茹で過ぎないこと（火を止めて蒸らし時間を上手に使いましょう） **お蕎麦は、茹でて冷蔵庫で冷やしておくのがおすすめ。**



「でんぷん細うどん」に「混ぜごはんのもと（しょうゆ味）」をのせてみました。



麺を茹でるだけなので簡単だし、栄養計算もしなくていいので助かります。2020年9月15日 神奈川県Hさん



工夫次第でアレンジは無限ですね！ ありがとうございます。



お昼ごはん用のでんぷん蕎麦を朝のうちに茹でておきます。よく洗って水気をきり、冷蔵庫にしまっておけば昼には丁度よいコシになります。これが一番 蕎麦らしい！ 2020年8月



ジンゾウ先生の麺を茹でて、冷水でよく洗い、冷やし麺がおいしいです。最近発売された「ジンゾウ先生の混ぜご飯の素（牛肉ごぼう）」を生らーめんのもので食べるとおいしいです。 2020年6月

広島県

ラーメンを食べるときに、スープはどうしたらよいですか？ 2016年2月□Nさん



「ジンゾウ先生のラーメンスープ（しょうゆ味）」が販売されています。液体なので香りも味も自信あり！ 炒めた野菜やお肉を加えてコクを出したり、片栗粉でとろみをつけてサンマーメンなど、アレンジして楽しむのもおすすめです。

また、市販のスープを使うこともできます。選ぶときのポイントは**栄養成分が記載してある商品を選ぶこと**。（リンやカリウムも表示してある商品を選びましょう。減塩のものにはリン、カリウムが多いものがあります）
一般的なスープはたんぱく質 食塩が多いので、**4倍くらいに薄めて、スープは飲まずに残します**（つけ麺にするとよいです）

最後に...

生めんをおいしく作るコツは、茹でた麺を冷水でよく洗い、しっかり水気を切ることです。温かい麺にする場合は麺を電子レンジで30秒くらい温めてからスープにつけると温かく召し上がれます。



「でんぶん生ラーメン」を半分食べて残りを（茹でずに）冷凍してもよいですか？2016年4月



茹でる前の生麺は、冷凍できます。お召し上がりになるときは、凍ったままの麺をたっぷりのお湯で茹でてください。いつもより少し長めに茹でれば大丈夫です。



「楽らくうどん」の茹であがりのカロリー、食塩相当量、たんぱく質を知りたい。2020年 東京都Mさん



基本の電子レンジの茹で方（商品に同封してあります「ジンゾウ先生シリーズ 麺の調理方法」参照）の場合、
カロリーは3～4%減、食塩はほとんど茹でたお湯に溶けだしてしまうので麺に残るのはTr.□その他の栄養成分は茹でる前とほぼ変わりません。安心してお召し上がりください。茹でるお湯の量や茹で時間、調理器具などによっても差が出ますので、あくまでも参考値です。



□□□□

基本の茹で時間ではまだかたい。量は丁度良いです。 2017年6月22日 東京都



茹でてから水で洗い、しばらく冷やしておくとお食べやすくなります。さらに食べやすい方法を皆様にお伝えできるように工夫していきます。



「ジンゾウ 先生のカレースープの素」は、結構使えます。カレースープの素に**市販のカレーパウダーを多めに入れてスープを作り**、茹でたでんぷん楽らくうどんを加えるだけです。
おいしいよ 2016年4月 鳥取県Sさん



「でんぷん楽らくうどん」のペペロンチーノが気に入っています。 **キューピーのペペロンチーノソース**がおすすめ。でんぷんの臭いも気にならずに美味しいですよ。2016年4月 千葉県Rさん



□□□□

茹で時間が4分で済むので便利です。 2017年8月19日 長野県



「でんぷん きしめん」をうどんにして食べています。**つゆに豆乳を20□30□入れる**と美味しいです。2015年3月9日 埼玉県Nさん



Q)□そうめん」はありますか？2015年5月

A)いちばん近いのは「でんぷん細うどん」でしょうか。 麺の太さは、ひやむぎくらいですから夏場に食欲がないときにもピッタリです。 美味しく作るコツは茹ですぎないこと。 鍋で3～4分茹でて、ちょっと硬いくらいで火を止めます。そのまま余熱でちょうど良い硬さまで蒸らしたら、今度は冷たい流水でよく洗ってください。 このひと手間で、ずっと美味しく召し上がれます。



Q)でんぷん蕎麦(茹でる前)は冷凍できますか。2014年11月

A)□茹でる前の生麺は冷凍できます。 冷凍した場合は、凍ったままの「そば」をお湯の中へ。中火で茹でてザルにあげ、流水で洗います。 ただし、ジンゾウ先生の生麺は常温で4ヶ月も保存できますから、直射日光の当たらない涼しいところで保存していただければ冷凍しなくても大丈夫です。



Q)麺が少し乾燥しているところがありますが、大丈夫ですか。 2014年8月

A)ジンゾウ先生のでんぷん生麺は水分を多く含むため、保存 輸送中の急激な温度変化(10以上)により表面が乾燥して白くなることがあります。 その場合は、ゆで時間をすこし長めに調整してください。また、お買い上げ後は製品を温度変化の少ない25以下で保存してください

レシピ公開「まぜそば」

ジンゾウ先生のでんぷんノンフライ麺で作る「まぜそば」のレシピを公開しました。

ノンフライ麺はお湯をかけて戻すだけなので、いつでも手軽に食べられます。今回は湯戻しした麺に調味料を混ぜるだけ！ コロンと載った卵黄を絡めながらどうぞ。

