

簡単！きのこの混ぜご飯

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)
ルネリッソ160	1袋	160	0	3	14	0
混ぜご飯の素（牛肉ごぼう）	1袋	81	2.5	56	25	0.9
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
酒	5	5	0	0	0	0
合計		301	3	144	55	0.9

【作り方】

フライパンに油をひき、人参としめじを炒める

混ぜご飯の素、長ネギ、酒を加えて水分を飛ばす

温めたルネリッソを加えて混ぜ合わせる（ルネリッソの温め時間目安：袋の端を少し切り、電子レンジ500Wで2分）



◆「混ぜごはんのもと」には、牛肉、えのき、ごぼうが入っているので、簡単に具沢山の混ぜご飯が作れます

牛肉には動物性たんぱく質や鉄分、抗AGEsが含まれています

「オトクッキング倶楽部20240401」

シーフードカレー

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180g	240	0.0	5	21	0.0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0.0
バナマイエビ	15	14	2.9	41	33	0.0
こういか	10	7	1.5	22	17	0.1
赤ピーマン	10	3	0.1	21	2	0.0
黄ピーマン	10	3	0.1	21	2	0.0
マッシュルーム(水煮)	10	1	0.3	9	6	0.1
ジンゾウ先生のカレールウ	25	123	0.6	58	19	0.4
サラダ油	8	74	0	0	0	0
合計		471	5.8	205	106	0.6

【 作り方 】

野菜は細切りにする

フライパンにサラダ油を入れて野菜を炒める

軽く火が通ったら、エビ、いか、マッシュルームを入れて炒める

水150gを加えてひとにたちさせたら一旦火を止めてカレールウをいれよく混ぜる

再び火をつけてとろみがつくまでかき混ぜる(5分くらい)

《ワンポイントアドバイス》

カレードリアにする時は、エビを15gに減らし、チーズ5gを追加します。



動物性たんぱく質比が75%以上あります。

野菜を細切りにする事で調理時間を短縮できます。

(同じレシピを普通のごはんと市販のカレールウでつくと たんぱく質11.3g、カリウム274mg、リン155mgになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20240109」



おにぎり (ふりかけ・牛ごぼう)

「おいしいでんぷんご飯」「ルネリッソ160繊維入り」「ルネリッソ240繊維入り」でもつくれます。

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	2袋 (344g)	480	0	10	42	0

混ぜごはんのもと(牛肉ごぼう)	1袋(35g)	81	2.5	56	25	0.87
ジンゾウ先生のふりかけのりたまご	1袋(2g)	11	0.48	13	13	0.08
ジンゾウ先生のふりかけわさび	1袋(2g)	9	0.54	20	14	0.2
焼きのり	0.5	1	0.2	12	4	0
しその葉	0.5	Tr	Tr	3	Tr	0
合計		582	3.72	114	98	1.15

【 作り方 】

「ルネリッソ240」を電子レンジで温めて、1分蒸らしたあと、器に移してよくほぐす。（加熱目安□500Wで2分）

【牛肉ごぼう おにぎり】

のご飯に「混ぜごはんのもと」を加えて良く混ぜる。1/2ずつラップに包んでしっかり握る

【ふりかけ おにぎり】

のご飯を1/2ずつラップに包んでしっかり握る。1個は焼きのりで包み「ふりかけ わさび」をふりかける。
残りの1個はシソの葉でつつみ「ふりかけ のりたまご」をふりかけて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

おにぎり3個で411kcal

動画で見たい方はこちら

り」

□

「でんぷん米の3食おにぎり」



ルネリッソの温め方

【温め方 その1】

袋に2×3cm切りこみを入れます。切り口は小さく！

電子レンジ500Wで2分加熱し、そのまま少し蒸らします。

袋を大きく切り、茶碗によそってからスプーンでよくほぐす。

☐ **point:** 温める時に袋を大きく切らないこと。蒸気口が小さいほうが温めたときに袋が膨らんで、ご飯もふっくら、袋から取り出しやすくなります。

【温め方 その2】

袋を数センチ切り、スプーン1杯の水を注ぐ

電子レンジ500Wで2分加熱し、そのまま少し蒸らします。

袋を大きく切り、茶碗によそってからスプーンでよくほぐす。

☐ **point:** 水を少し足してあげることで、ふっくらします。

レシピ公開「肉団子のつゆかけご飯」

*

ルネリッソを使ったさっぱりして食べやすいメニューです。

梅干し効果で夏バテ防止にも

肉団子のつゆかけご飯



肉団子のつゆかけご飯

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160	115	160	0	3	14	0
豚ひき肉	20	47	3.5	58	24	0
長ねぎ	10	3	0.1	20	3	0
しょうが	1	0	0	3	0	0
片栗粉	2	7	0	1	1	0
酒	2	2	0	0	0	0
梅干し	2	1	0	9	0	0.4
和風だし 1袋	3.5	9	0.5	9	3	1.2
焼きのり	0.1	0	0	2	1	0
ごま油	1	9	0	0	0	0
合計		239	4.3	105	46	1.6

作り方

ルネリッソは電子レンジ500Wで2分加熱し袋のままもみほぐして粗熱が取れた

ら丸く握る

長ネギは飾り用に少し輪切りを残して、みじん切りにする

ひき肉、みじん切りのねぎ、おろししょうが、片栗粉、酒をボールに入れてよく混ぜ4等分して丸める

鍋に水150 と和風だしを入れて火にかけ、沸騰したら の団子を加えて火を通す

器に と梅干し、輪切りにしたねぎをいれて を注ぎ、ごま油を垂らす
焼きのりを千切りにして散らす



《ワンポイントアドバイス》

さっぱりしていて暑い夏でも食べやすいメニューです。

カロリーが足りない場合は、ルネリッソ240をお使いください。

「オトクッキング倶楽部レシピ」



レシピ公開「富士山オムライス」

*

ルネリッソを使った作って楽しい、見て楽しいレシピです。

食べちゃうのがもったいないかも。

富士山オムライス



富士山オムライス

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	172	240	0	5	21	0
鶏もも肉	10	20	1.7	29	17	0
たまねぎ	15	6	0.2	23	5	0
トマトケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
サラダ油	5	46	0	0	0	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
砂糖	2	8	0	0	0	0

サラダ油	2	18	0	0	0	0
無塩バター	3	23	0	1	1	0
でんぷん薄力粉	2	7	0	0	1	0
牛乳	30	20	1.0	45	28	0
コンソメ	0.5	1	0	1	0	0.2
合計		438	5.6	200	114	0.8

□□作り方□□

ルネリッツは電子レンジ500Wで2分加熱し袋のままもみほぐす

フライパンに油2gをひいて卵と砂糖を混ぜて薄焼き卵を作る

油5gをひいて食べやすく切った鶏肉と玉ねぎを炒める

火が通ったら とケチャップを加えて軽く炒め合わせ、コップなどの型に詰める

ホワイトソースを作る ()

皿に薄焼き卵をひいてケチャップライスのをのせ、上からホワイトソースをかける

□ ホワイトソースの作り方

耐熱容器にバターと薄力粉をいれて電子レンジ500Wで30秒加熱する

取り出して混ぜ、牛乳10gを加えて混ぜてから更に500W30秒加熱する

取り出して残りの牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる

□□④500Wで30秒加熱し、取り出してよく混ぜる

最後にもう一度500Wで30秒加熱しコンソメを加えて溶かす



□



型次第でオリジナル富士山ができます

《ワンポイントアドバイス》

ホワイトソースなしで作る時はケチャップを20gにしてください



夕暮れの赤富士

「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

ポークチャップライス

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	240	0	5	21	0
豚かた肉	30	65	5.6	96	54	0
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
サラダ油	8	74	0	0	0	0
ケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
中濃ソース	5	7	0	11	1	0.3
酒	5	5	0	0	0	0
合計		419	6.2	227	92	0.8

【 作り方 】

フライパンに油をひいて薄切りにした玉ねぎを炒める
豚肉を加えて火が通ったら調味料を加えて煮詰める
ルネリッソを温めて皿によそり をかける



《ワンポイントアドバイス》
お好みでパセリをふる
「おいしいでんぷんご飯」「ルネリッソ（繊維なし）」
でも作れます。

(オトクッキング倶楽部レシピ)



高菜チャーハン

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
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
長ねぎ	20	6	0.1	36	5	0
高菜漬け	10	3	0.3	45	4	0.6
サラダ油	7	64	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
こしょう	少々	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生の和風だし	1	3	0.1	3	1	0.3
合計		382	3.6	122	76	1

【 作り方 】

ご飯をあたためる。(加熱時間目安：袋の端を切って500□で2分)

フライパンにサラダ油とごま油を熱し、溶き卵を入れ、ご飯を加えて炒めてよくほぐす。

細かく切った高菜漬け、ねぎを加えていため、和風だし、こしょうで味を調える。



《ワンポイントアドバイス》

動たん比86%

ルネリッソの代わりに、「でんぷん米0.1〇〇でんぷん米1/15」
「おいしいでんぷんご飯」でも作れます。

(同じレシピを普通のご飯でつくると エネルギー〇427〇cal〇たんぱく質7.9〇〇動たん比39%になります。)

〇OTOクッキング倶楽部20190401」

