

お便り（ノンフライ麺 編）



ノンフライ麺を美味しくいただいています。一人分ずつ16cmの小鍋に作ります。

ラーメンスープと多めの水（200□250□□□野菜とお肉を煮ておきます。

煮えたら、沸騰したところにノンフライ麺を入れます。30秒程すると、麺の折り目が開けるようになりますので、きれいな箸で麺を伸ばして火を止めます。（生肉で使った箸ではなく、きれいな箸を使ってください）

野菜を麺の上にのせて、麺がスープに浸るようにして1分くらいおきます
どんぶりによそって出来上がり。

スープはお好みの濃さで調節してください。春キャベツやもやし、ニラはすぐ煮えるのでお勧めです。 2021年4月14日 神奈川県Oさん



夏はノンフライ麺を冷やし麺として食べています。2020年7月岐阜県Nさん



焼きそば、とても簡単に作れていいですね。（耐熱用の容器を使用）
量が多く2回にして食べています。量が半分くらいだといいなと思います。 2020年5月 神奈川県Sさん

Q)でんぷんノンフライ麺は茹でた後に冷凍できますか。 2018年5月8日
A)□できます。固めに茹でて水気をよく絞るのがポイントです。ただし、先に味をつけてから冷凍すると、麺が塩分を吸って味が薄く感じられますので、ソースやスープと絡めるのは食べる直前にしましょう！

【冷凍の方法】

耐熱容器に麺と熱湯を入れて3分待ちます。

お湯を切って、よくほぐしながら水洗いします。

水気を固く絞って、ジップロックやラップで包んで冷凍します。

解凍は様子を見ながら電子レンジで加熱しましょう。（目安□500Wで2分半～3分）



腎臓病教室で「でんぷんノンフライ麺」の冷やし中華を食べました。普通の麺と変わらず美味しく食べられ、腎臓病用食品に対する見方が変わりました。

2016年8月 長野県Mさん

赤飯饅頭

4個分

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)
ジンゾウ 先生のでんぷん薄力粉	65	234	0.1	7	21	0.13
ジンゾウ 先生のでんぷんホットケーキミックス	20	76	0	1	6	0.12
砂糖	20	77	0	0	0	0
トレハロース	10	36	0	0	0	0
低リン低カリウムベーキングパウダー	3	10	0	1	2	0.53
水	30	0	0	0	0	0
おいしいでんぷんお赤飯	170	240	0.5	44	27	0
合計		673	0.6	53	55	0.78

【 作り方 】

お赤飯を電子レンジで温めて軽くほぐし、4等分しておく

ボールに水と砂糖、トレハロースをいれて混ぜる

薄力粉とホットケーキミックス、ベーキングパウダーを合わせて2回ふるっておく

のボールに を入れてヘラで混ぜ合わせる

混ぜたら生地を4等分して、クッキングペーパーで挟んで丸く伸ばす

伸ばした生地に のお赤飯を少し上が見えるようにくるんで約10分蒸し上げる

お好みでごまをふる



《ワンポイントアドバイス》

赤飯饅頭は長野県のお祝い用のお菓子です

甘みのある皮なので、赤飯以外にもさつま芋や餡などをくるんでお召し上がり下さい

オトクッキング倶楽部レシピ



ココアクッキー

食材名 (約30個)	使用量(g)	エネルギー キJ(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 先生のでんぶんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
グラニュー糖	10	39	0	Tr	0	0
牛乳	20	13	0.7	30	19	Tr
無塩バター	20	152	0.1	4	4	0
ココア	4	10	0.7	112	26	0
パコラエッセ	適量	-	-	-	-	-

合計		596	1.5	149	77	0.6
----	--	-----	-----	-----	----	-----

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷんホットケーキミックス、グラニュー糖、ココアをボールに入れ混ぜる。
湯せんで溶かしたバターを何回かに分けて入れ混ぜる。

牛乳を何回かに分けて入れ、もったりするまでよく混ぜる。途中はパサパサですが、捏ねていくとねっとりしてきます

ある程度捏ねたら、バニラエッセンスを振りかけて軽く混ぜる。（スプーンで混ぜるとよい）

スプーンで型どりしながら30個に分けて鉄板に並べ、予熱したオーブン170で20分焼く。



《ワンポイントアドバイス》

約30個分として1個当たりエネルギー19.8kcal、蛋白質0.05g、カリウム400mg、リン300mg、食塩相当量0.02g

「riuさんのレシピ20130215」



スープパスタ

食品名	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 (g)
-----	------------	-----------------	--------------	--------------	------------	-----------

ジンゾウ先生のでんぷ ん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
玉ねぎ	40	15	0.1	60	13	0
ブロッコリー	30	10	1.29	108	27	0.03
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
しいたけ	20	4	0.6	56	15	0
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
コンソメ	2	5	0.14	2	1	0.9
水	200	-	-	-	-	-
こしょう	0.1	0	0	1	0	Tr
合計		545	4.75	270	125	1.3

【 作り方 】

パスタを茹でて水洗いしておく（茹で時間目安：お湯を張った容器に麺を入れて電子レンジ500Wで4分加熱）

鍋にオリーブオイル・ベーコン・玉ねぎ・シイタケを入れて、炒め最後にブロッコリーを入れ軽く炒める。

(2)に水を入れて温め、固形コンソメいれる。

(1)を軽くお湯で温め、(3)に加えて混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

アツアツのうちにお召し上がりください。

「Machiさんのレシピ20120414」



パウンドケーキ（マーマレード）

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)
でんぷんホットケーキミックス	40	152	0.0	2	12	0.24
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.1
低リン低加塩・ベキングパウダー	1	3	0	Tr	Tr	0.18
卵	60	91	7.4	78	108	0.2
砂糖（三温糖）	40	152	Tr	6	Tr	0
バター	50	372	0.3	14	8	1
アーモンドパウダー	15	115	0.0	1	0	0.0
マーマレード	80	204	0.16	22	4	0.02
合計		1,269	7.96	128	148	1.74
（1/7切れあたり）		□181□	□1.14□	□19□	□22□	□0.25□

【 作り方 】

バターと砂糖を混ぜる

卵を加えて混ぜる

粉とアーモンドパウダーを合わせてふるいにかけて、混ぜる

マーマレードを加えて混ぜる

クッキングシートを敷いた焼き型に流しいれ全体に焼き色がつくまで焼く（焼き時間の目安：180℃で35～40分）

型から取り出してラップに巻いておく。



《ワンポイントアドバイス》

ラップに包んで生地を落ち着かせておきます。

「あじさいの会のレシピより20180830」

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

チョコレートカップケーキ 5個分

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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0.0	3	28	0.6
ココア	20	54	3.7	560	132	0.0
卵	30	45	3.7	39	54	0.1
サラダ油	20	184	0.0	0	0	0.0
生クリーム	30	130	0.6	24	15	0.0
水	30	-	-	-	-	-
砂糖	30	115	0.0	1	0	0.0
合計		911	8.0	627	229	0.8

【 作り方 】

ボールにココアとホットケーキミックスを入れ泡だて器で混ぜる
残りの材料を入れてよく混ぜる

耐熱カップに生地を分けて入れる

加熱すると膨らむので目安はカップ半分くらい

電子レンジ500Wで1分加熱を4回繰り返す

竹串をさして生地がつかなければ出来上がり



《ワンポイントアドバイス》

お好みで砂糖やアラザン、ナッツ等を飾るとプレゼントにも□□□□

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

お便り（でんぷん米0.1編）



でんぷん米0.1はお水を多めに。一晩つけてから炊くと柔らかくて食べやすいです。 2021年3月29日 静岡県□Oさん



でんぷん米は少し水に漬けた方が美味しいので、炊飯器のタイマーを利用しています。夜9時頃に3倍の水に漬けます。30分くらいしたら固まるので軽くほぐし、12時に炊き上がるように炊飯タイマーをセット。朝6時くらいに起きてほぐして食べます。早めに炊き上がるようにすることで蒸らされて美味しいご飯になります。 2020年7月13日 長野県Mさん



でんぷん米0.1のおかげで透析治療を遅らせられているとの思いです。最近食欲が落ちました。お茶漬けが時々良いようです。

2018年4月9日□Iさん



もち粉が無くても、電子レンジで美味しく炊けました。
浅めの耐熱容器に、でんぷん米0.1□40□+熱湯□80□90°C□100□を入れて2時間おくら
ップをして電子レンジ600W5分加熱します。

ご主人が「これ本当にでんぷん米？美味しいね」とおっしゃったそうです

2018年1月31日□Oさん

オトクッキング倶楽部でも早速試してみました。新しい食感。いつものでんぷん米とは違う感じでした。米粒が丸くふっくらして美味しかったです。お便りをありがとうございました。



炊飯器が壊れてしまったので、でんぷん米1/15を鍋で炊く方法を教えてください。 2017年1月20日

⇒「[でんぷん米1/15\(鍋の場合\)](#)」をご参照ください。美味しい炊き方をご存知の方はオトクッキング倶楽部に教えてください。宜しくお願いします。[お便りはこちら](#)



毎日仕事で頑張っている主人のために考えた「にんにくご飯」です。 でんぷん米0.1、でんぷん米用もち粉、水、低臭にんにく2□□1/2片)を加えて普通に炊くだけです。 簡単だし、疲れに効きそうでしょう。 炊きたてのご飯に卵か、わかびふりかけをかけるのがおすすめです。 炊飯器にニンニクの臭いはつかないの
で安心してください(^ - ^) 2016年6月14日□Oさん



でんぷん米0.1で「ご飯マグ」の炊き方をやってみました。 2倍の水に浸したでんぷん米と、刻んだしょうが、あさりの佃煮を加えて500Wで4分。 かなり美味しくできました。 次はでんぷん米1/15でやってみようと思います。 2016年6月6日□Hさん



でんぷん米「[ご飯マグ](#)」の炊き方をやってみました□□600Wで5分と、600Wで3分を試してみたのですが、3分の方が時間が経っても柔らかいような気がしました。 2~3時間経っても柔らかいので、お弁当にも出来そうです。 2016年5月20日□Hさん



でんぷん米で「豆ごはん」が美味しいです。 水に浸したでんぷん米の中に生のグリーンピースを700gくらい埋め込みます。 少しくお酒を入れて電子レンジで加熱すれば出来上がり。 お豆の香りで美味しいですよ。

小さい桜エビをいれたご飯もおススメです。 2016年3月10日 Oさん



でんぷん米は、1~2時間水に浸してから炊いた方が柔らかくて食べやすいです。 2015年12月16日 〇〇さん



我が家で使っている一升炊きの炊飯器ででんぷん米0.1を100gだけ炊いてみました。 底の方に薄く伸ばしたようになってましたが、ちゃんと炊けました。 2015年11月9日 神奈川県 〇〇さん



ご飯にだしわりしょうゆを混ぜて、ラップでしょうゆおにぎりにし、冷凍しています。 お腹が空いたときは電子レンジで温めればすぐに食べられます。 それぞれのおにぎりの重さを量って栄養成分を貼り付けておくのがポイントです。 2015年10月22日 神奈川県 Tさん



東京都Hさん4月10日のお便りの方法を試しました。 チャーハン成功です。 私は、フライパンにでんぷん米80g熱湯300gを入れてふたをし、5分待ちますIHで炒めます。

水分がとんできたら焼き鮭と炒り卵、長ねぎを入れ、だしわりしょうゆ10gで味付けです。 最後の方でゴマ油を入れたら さらに美味しかったかもHさんに感謝します。 2015年5月7日 神奈川県 Mさん



私はフライパンで炊いています

いろいろやってみたけれど食べられなくて、やっと自分の炊き方を見つけました。 今は美味しく食べてます。

炊き方は、

フライパンに、でんぷん米0.1を入れて、熱湯を注ぐ。

5分くらいたったら火をつけ、かき混ぜながら弱火で煮る。

フツフツ泡が吹いてきたら、もち粉を加え、混ぜながら10分くらい煮る。 途中で味見をして、固いようならお湯を足しながら煮ます。 2015年4月10日 東京都

〇〇さん



でんぷん米はお水を多めに炊くと食べやすいです。

材料は、 でんぷん米0.1kg●水 180cc●でんぷん米用もち粉 50g
でんぷん米0.1をたっぷりの水に20分つける。

ザルにあけて、よく水けをきり、炊飯器の釜にいれる。

水180ccを入れ、もち粉を加えてスイッチを入れる。

2014年4月10日 神奈川県Oさん



このまえ注文した時に、**でんぷん米を茹でる**方法が載っていて、試しにやってみたら大好評。食べやすくていいよ。水分が多いせいか、のど越しがいい感じですよ。 2014年10月3日



「おはぎ」を作りました。

材料は、 でんぷん米0.1kg●上新粉100g●水 200cc●小豆200g●サツマイモ100g

でんぷん米、上新粉、水をませ、約1時間浸水させてから炊く。

小豆は、200ccの水に8時間漬ける。サツマイモはさいの目に切る。

小豆とさつま芋を圧力釜に入れ、蒸気が上がったなら6-7分加熱し、そのまま冷ます。

冷めたら小鍋に移し、小豆と同じ位の砂糖（私はパルスweet）を加えて煮詰める。

を丸め、 の餡をからめる。

あんは少ないですが、十分おはぎらしく美味しかったです。2014年3月23日 神奈川県Oさん

レシピ公開「冷やしラーメン」

*

すっかり春めいてきました。これからの季節に大活躍しそうな「でんぷんノンフライ麺を使った [冷やしラーメン](#)

のレシピを公開しました。



冷やしラーメン

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)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	11	18	1.2	24	13	1.2
焼き豚	10	17	1.9	29	26	0.2
かいわれ大根	10	2	0.2	10	6	0
コーン(缶)	5	4	0.1	7	2	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	120	-	-	-	-	-
氷	適量					
合計		374	3.7	88	103	1.4

【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れ蓋をして3分半おき、流水で洗って水気をしっかり絞る

器にラーメンスープとごま油、水を入れて混ぜる。

の麺を加えて具をのせ、氷を浮かべる。



《ワンポイントアドバイス》

火を使わないので暑い日でも作りやすい。

一般的な中華麺100gを使うと エネルギー350kcal たんぱく質12.0g 食塩相当量2.4g カリウム420mg リン107mg

「OTOクッキング倶楽部2020.08」

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

でんぷん米雑炊

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)
ジンゾウ先生のでんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0

でんぷん米用もち粉	5	19	0	0	0	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
だいこん	20	4	0.1	46	3	0
はくさい	40	6	0.3	88	13	0
生椎茸	10	2	0.3	28	7	0
しめじ	6	1	0.2	23	6	0
ねぎ	3	1	Tr	5	1	0
鶏もも肉	45	90	7.3	122	72	Tr
かつお・昆布だし汁	100	2	0.2	63	13	0.1
酒	4	4	Tr	Tr	Tr	0
減塩しょうゆ	5	4	0.4	14	10	0.4
合計		497	9.0	422	144	0.5

【 作り方 】

炊飯器に水を170□180□□入れ、でんぷん米をくっつかないように振り入れる。2時間以上吸水させる。

でんぷん米用もち粉を加えて良くかき混ぜてから炊く。

野菜は細かく千切りに、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。鶏もも肉の代わりにホタテ貝柱や白身魚、エビなどを入れても美味しく出来上がります。

だし汁を小鍋（土鍋）に沸かし、酒、減塩醤油で味をつけ、野菜と鶏もも肉を入れて柔らかくなるまで煮ておく。

炊き上がったでんぷん米を にいれて、かき混ぜて弱火で炊く。

出来上がりに小口切りにしたねぎで青みをつける。

《ワンポイントアドバイス》

ねぎの代わりに春菊でもよいでしょう。

出来上がりにごま油を1cc加えると風味がよくなり、エネルギーアップにもなります。

（「広島臨床栄養研究会」レシピより）



