お餅入りアヒージョ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんお餅	1個	102	0.05	2	5	0.05
さつまいも	□0	76	0.5	230	28	0.1
マッシュルーム	30	3	0.9	105	30	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
えび	20	16	3.9	54	44	0.1
いか	20	13	3	44	34	0.1
にんにく	4	4	0.3	20	8	0
コンソメ	3	6	0.3	6	3	1.2
たかのつめ	1/2本	1	0.05	7	1	0
オリーブオイル	70	644	0	0	0	0
パセリ	適宜	-	-	-	-	-
合計 (1人分)		906 □453□	10.3 □5.15□	489 □244□	176 □87□	1.75 □0.88□

【作り方】

① さつまいもを□□□角に切り水にさらす。水けをきってレンジ□□□Wで柔らかくなるまで加熱する
② にんにくはみじん切りにする。マッシュルームは1/4に切り、ベーコンを1□□幅に切る。お餅は10等分に切る
③ 深めのフライパンか鍋にパセリ以外の材料を入れて中火にかけて煮込む
④ お餅が柔らかくなったら火を止めてパセリをかける。

◆クラコットにのせて食べても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20241106」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

お餅とわかたまスープ

食材名	重量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんお餅	1個	102	0.05	2	5	0.05
豚バラ肉	10	39	1.45	24	13	0
人参	5	2	0	15	1	0

乾燥わかめ	1	1	0.1	52	4	0.2
たまご	25	36	3.1	33	43	0.1
白ネギ	4	1	0.1	8	1	0
★鶏ガラスープの素	3	6	0.41	98	4	1.44
★醤油	1	1	0.1	4	2	0.1
ごま油	1	9	0	Tr	Tr	0
白ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
にんにく	5	6	0.32	26	8	0
合計		219	5.73	264	84	1.89

【作り方】

① わかめは水で戻す。餅は薄く細切りにする。豚肉は一口大に切る
② 鍋にごま油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出たら豚肉を加えてさっと炒める。
③ 水180□と★の調味料を加えて煮立てたら餅を入れて柔らかくなるまで煮る。
④ 餅が柔らかくなったら溶き卵を回しいれ、わかめと白ごまを入れて軽く混ぜて器に盛る。ねぎをちらして出来上がり。

◆寒い日に手軽に作れるスープです。

「オトクッキング倶楽部20241001」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

もち入りオムレツ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんお餅	50	102	0.05	2	5	0.05
牛乳	45	27	1.5	68	42	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
バター	5	38	Tr	1	1	0
水	90	–	–	–	–	–
合計		262	7.75	136	138	0.25

【　作り方　】

□□5□□角に切ったお餅と水90□を耐熱容器に入れ、電子レンジ600□で6分加熱する。
②　牛乳、砂糖、卵を加えてしっかり混ぜ、ラップをして電子レンジ600□で3分加熱する。
③　フライパンにバターを入れ、中火でとけるまで加熱して火を止める。
④　②の生地を流しいれ、全体に広げてから蓋をして弱火で3分焼く。フライ返しで半分に折りたたみ皿にもってできあがり。

《ワンポイントアドバイス》
◆お好みで黒蜜、メープルシロップ、はちみつなどをかけると美味しいです。
◆生クリームをのせるとデザートにもなります。

「オトクッキング倶楽部20241001」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

春キャベツのお好み焼き

食材名	使用量(g)	エネルギ(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
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　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　】

①　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。

②　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。

③　シーチキンと野菜を加えて混ぜる。

④　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

⑤　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

⑥　蓋をして弱火で表裏それぞれ3～4分焼く

⑦　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□555kcal□たんぱく質15.02gになり

ます。

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

(オトクッキング倶楽部20240227)

お餅のすき焼き風

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷんお餅	1個	102	0.1	2	5	0.05
白菜	50	7	0.4	110	17	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
まいたけ	10	2	0.2	23	5	0
牛肉（肩脂付）	40	103	7	112	60	0.04
しらたき	20	1	Tr	2	2	0
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
水	100	-	-	-	-	-
しょうゆ	12	9	0.9	47	19	1.74

みりん	15	36	Tr	1	1	0
砂糖	15	57	0	Tr	Tr	0
酒	15	16	0.1	1	1	0
合計		340	8.9	345	116	1.83

【　作り方　】

①　野菜、牛肉、お餅を食べやすい大きさに切る

②　鍋に①、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒を入れて野菜が柔らかくなるまで中火で煮込む

◆カロリーが少なめですので、主食には、低たんぱく・低カリウム・低リンの「おいしいでんぷんご飯」や「ルネリッソ」を一緒に摂りましょう。

「オトクッキング倶楽部20240123」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

タラとお餅のおろしがけ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷんお餅(1個)	50	102	0.5	2	5	0.05
まだら	20	15	3.5	70	46	0.1
酒	2	2	0	0	0	0
人参	5	2	0	14	1	0
アスパラガス	10	2	0.3	27	6	0
片栗粉	2	7	0	1	1	0
だいこん	20	4	0.1	46	3	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
菜種油(吸油分として)	4.8	44	0	0	0	0
合計		180	4.6	172	67	0.55

【作り方】

① まだらに酒を振る。餅は半分に切る。
② ①と人参・アスパラガスに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ ②に大根おろしをのせて、しょうゆをかける。

◆季節の野菜や魚でつくりましょう。
◆大根おろしはビタミンCが豊富で、消化も助けてくれます。

「プラス元気　小田原調理教室のレシピ20160212」

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　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
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　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　】

①　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）

②　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

③　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」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

ほうとうお餅

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷんお餅	2個	205	0.1	3	9	0.1
白菜	15	2	0.1	33	5	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
かぼちゃ	15	7	0.2	60	6	0
さつまいも	15	20	0.2	72	7	0
みそ	6	12	0.8	23	10	0.7
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の 和風だし	1/2袋	4	0.3	4	2	0.6
豚バラ	40	158	5.8	96	52	□
水	200	–	–	–	–	–
合計		415	8.1	406	109	1.4

【　作り方　】

①　野菜は一口大に切る（少し大きめにすると食べ応えあります）

②　鍋に水、和風だしを入れて沸騰させ、小松菜以外の野菜と豚バラ、でんぷんお餅を入れて蓋をして中火～弱火で煮込む。（目安：10～15分）

③　さつまいも　と　かぼちゃが柔らかくなったら小松菜を入れる。

④　小松菜が柔らかくなったら、みそを入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

◆お好みで七味をかけても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20230926」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

もち稲荷

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷんお餅	2個	205	0.1	3	9	0.1

油揚げ	1 枚(20g)	82	4.7	17	70	0
砂糖	6	23	0	Tr	Tr	0
酒	6	6	Tr	Tr	Tr	0
みりん	6	14	Tr	Tr	Tr	0
しょうゆ	6	4	0.5	23	10	0.9
水	20	-	-	-	-	-
合計		334	5.3	43	89	1

【　作り方　】

①　でんぷんお餅の袋を少し切り、電子レンジ500Wで約30秒温める。

②　油揚げに熱湯を回しかけ、半分に切る。中に餅を入れて楊枝で口を閉じる。

③　鍋に砂糖、酒、みりん、しょうゆ、水を入れて火にかけ、②を入れて弱火で煮る。7～8分くらいしたら裏返して、さらに7～8分煮詰める。

「オトクッキング倶楽部20231006」

◆甘辛で美味しいです。

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

焼きもち

食品名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リ　ン(mg)	食塩(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のでんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
サラダ油	1	9	0	Tr	Tr	0
合計		113	0.25	10	8	0.35

でんぷんお餅のおいしい焼き方

【フライパンでの焼き方】

1. フライパンを熱し、サラダ油(1cc)を入れる。
2. でんぷんお餅を入れ蓋をして中火で5分焼く。時々返しながら両面焼く。
3. 火を止めて蓋をしたまま蒸らす（蒸らし時間目安：2〜5分）
4. しょうゆをさっとぬる。

【オーブントースターでの焼き方】

1. オーブントースターはあらかじめ温めておく。
2. でんぷんお餅を入れ、5〜6分焼く。ふくらんでくるのが焼き上がりの目安。
3. しょうゆをさっとぬる。

《ワンポイントアドバイス》

- お好みでサイコロ状に切ってから焼いても食べ易いです。
- 半日、常温で、置いていても硬くなりません。
- 冷凍保存可能です。 自然解凍して食べていただけます。 10秒程度電子レン

ジにかけると 温かく食べることができます。

オトクッキング倶楽部20230701