

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
バナメイエビ	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」

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

ハッシュ・ド・ポテト

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)
でんぷん薄力粉	70	252	0.14	7	22	0.1
水	70	-	-	-	-	-
じゃがいも	80	47	1.4	330	38	0
マヨネーズ	8	53	0.1	1	2	0.2
こしょう	0.1	0	0	0	0	0
バター	5	37	0	1	1	0.1
サラダ油	15	138	0	0	0	0
トマトケチャップ	10	10	0.16	38	4	0.3
合計		537	1.8	377	67	0.7

【 作り方 】

じゃがいもは千切りにして、でんぷん薄力粉、水、マヨネーズ、こしょうを加えてよく混ぜる

フライパンにバターと油を熱し、 をいれて形を整え両面をこんがり焼く。
③器によそり、お好みでケチャップを添える。



《ワンポイントアドバイス》
表面がカリカリになるまで焼いてください。
形は、小さい丸をいくつか焼いてもよいです。

(同じレシピを普通の薄力粉70gでつくと たんぱく質7.47gカリウム447mgリン87mgになります)

JUNKOさんのレシピ20060516」

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

なめこうどん

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
なめこ	50	8	0.8	115	33	0

大根	50	9	0.2	115	9	0
水菜	5	1	0.11	24	3	0
ジンゾウ 先生の和風 だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	0	0	0	0
片栗粉(水で溶く)	3	10	Tr	1	1	0
合計		346	1.93	287	87	1.47

【 作り方 】

楽らくうどんを茹でる。（茹で方：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分茹でる。火を止めて2分蒸らしてから水洗いする）

なめこは水洗いする。大根はおろして水気を絞る。水菜は3～5cmに切る。

水200cc(分量外)を沸かして、なめこを加えて色が変わるまでゆでる。

()を加えて再沸騰したら、大根おろしを半分ほど入れて5分煮る。

水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、うどんを加える。

器によそり、残りの大根おろしと水菜を飾って出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

トロミをつけることで、薄味でもしっかり味が絡みます。

シャキシャキした水菜がアクセントになります。小葱でもおいしいです。

たんぱく質が少ないので、おかずに動物性たんぱく質をとりましょう。

（同じレシピを普通の干しうどん85gでつくると たんぱく質8.96g食塩相当量5gカリウム390mgリン116mgになります）

「オトクッキング倶楽部レシピ20231229」



三種のきのこのタリアテッレ

材料

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 でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
エリンギ	15	3	0.4	51	13	0
まいたけ	15	2	0.3	35	8	0
合挽肉	30	76	5.2	83	33	0
トマト缶	20	4	0.2	48	5	0
コンソメ(顆粒)	2	5	0.1	4	2	0.9
オリーブ油	30	276	0	0	0	0
赤ワイン	10	7	0	11	1	0
パセリ	少々					
合計		658	6.7	296	95	0.9

【 作り方 】

- ①きしめんを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、きのこ類を炒める
肉を加えて火を通す
トマト、ワイン、コンソメを加えて強火でアルコールを飛ばすように手早く炒める
火を止めて の麺と和え、器によそってパセリをふる



《ワンポイントアドバイス》

麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。
きのこは焼き目がつくくらい炒めると風味が増します

(同じレシピを普通の平面パスタ80gでつくると エネルギー678kcalたんぱく質17.0gカリウム449mgリン181mgになります)

「ミニコミレシピ202210」

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

めんつゆ

【めんつゆ】2人分

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)
ジンゾウ先生の和風だし	1 袋	9	0.5	9	3	1.2
濃い口しょうゆ	10	7	0.8	39	16	1.5
みりん	10	24	Tr	1	1	0
水	80~100	-	-	-	-	-

合計		40	1.3	49	20	2.7
----	--	----	-----	----	----	-----

1人分：エネルギー20kcalたんぱく質0.65gカリウム25mgリン10g食塩相当量1.4g



つけ麺にして、なるべく汁は残しましょう。
こねぎ、しょうが、みょうが、わさび等、薬味を効かせると美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20210727」



豚そばうどん

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
豚ひき肉	30	71	5.3	87	36	0.2
小松菜	20	3	0.3	100	9	0
オイスターソース	3	3	0.2	8	4	0.3
いちごジャム	3	8	0	2	0	0
からだ想いだしわりしょうゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
ゴマ油	5	46	0	0	0	0
にんにく おろし	2	3	0.1	9	2	0.1

しょうが おろし	2	1	0	3	0	0
うずら卵(約1個)	10	18	1.3	15	22	0
合計		454	7.47	232	105	0.97

【 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：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分、火を止めて蒸らし2分）

小松菜は1□□くらいに切る。 の材料と水10□を混ぜておく。

フライパンに油を熱し、豚肉と小松菜の茎を炒める。

小松菜の葉、 の調味料（ ）を加えて煮詰める。

うどんを電子レンジ500Wで約30秒温めて器によそり、 のそばろと、うずら卵をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

動物性たんぱく質比88%

麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。

そばろはご飯にも合うので、多めに作っておくと重宝します。

（同じレシピを普通の干しうどん85gでつくると エネルギー□451kcal□たんぱく質14.5□になります）

「オトクッキング倶楽部レシピ20210201」



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

かに玉うどん

材料

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 でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
ずわいがに(缶詰)	15	11	2.4	3	18	0.3
グリーンピース(水煮)	5	5	0.2	2	4	0.0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
片栗粉	5	17	0	2	2	0
ジンゾウ先生の 和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
合計		408	6.3	56	90	1.60

【 作り方 】

器に和風だしと片栗粉を入れてよく混ぜておく
きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく
フライパンに油をひき、卵とかにを半熟に炒める
の容器に熱湯150gを少しずつ混ぜながら加える
きしめんとかに玉を器によそりグリーンピースをのせる



《ワンポイントアドバイス》

麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。
卵に火が通りすぎないように手早くかきまぜて半熟で火を止めます

(同じレシピを普通のきしめん100gでつくると エネルギー474kcalたんぱく質13.7gになります)



うどんカルボナーラ

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
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
しめじ	10	1	0.2	30	8	0
にんにく（おろし）	1	2	0	4	1	0.1
ブロッコリー	10	3	0.4	36	9	0
生クリーム	50	217	1	40	25	0.1
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
粉チーズ（パルメザンチーズ）	1	5	0.4	1	9	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
黒こしょう	0.1	0	0	0	0	0
塩	0.2	0	0	0	0	0.2
合計		697	6.57	172	151	0.87

【 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：水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分、火を止めて蒸らし2分）

ブロッコリーは茹で、ベーコンは食べやすい大きさに切る。

ボールに卵と粉チーズを混ぜておく。

フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて炒め、香りがたったらベーコンとしめじを加える。

火が通ったら生クリームを加える。ひと煮立ちしたら の楽らくうどんを加えてかるく炒める。

のボールに入れて熱々のうちに卵液と絡ませる。

器に盛り、ブロッコリー、黒こしょう、塩をふる。



《ワンポイントアドバイス》

麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。

卵液に火が通りすぎないように、熱々の麺を絡ませる程度にしましょう、

(同じレシピを普通の茹でパスタ200gでつくると エネルギー697kcalたんぱく質16.8gになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20130308」



甘食

甘食の懐かしい味。発酵いらずで簡単です。

7個分

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)
でんぷんパンミックス	100	374	0.19	12	37	0.7
低リン・低カリウム ベーキングパウ ダー	3	10	0	1	0.2	0.5
無塩マーガリン	10	76	0.04	2	1	0
上白糖	50	192	0	1	Tr	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
コンデンスミルク	3	10	0.2	12	7	0
水	30					
合計		700	3.53	61	90.2	1.3
1個あたり		100	0.5	9	13	0.19

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷんパンミックスとベーキングパウダーをあわせてふるっておく。

ボールにマーガリンと砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜてから卵、水、コンデンスミルクの順に入れ、そのつどよく混ぜる。

の粉類を加えたらヘラでよく混ぜ、冷蔵庫で15分くらい生地を休ませる。その間にオーブンを220度に温めておく。

鉄板にオーブンシートを敷き、生地をスプーンで丸く7個にわけ、220で7-8分焼く。(7個分)



《ワンポイントアドバイス》

焼いてから冷凍することもできます。

(普通の6cmくらいの甘食 エネルギー315kcalたんぱく質5.8g食塩相当量0.6g

「KNさんのレシピ20110205」



天ぷら

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)
ジソウリ 先生のでんぷん薄力粉	30	108	0.06	3	10	0.06
卵	3	5	0.4	4	5	Tr
水	30	-	-	-	-	-
好みの具材	-	-	-	-	-	-
合計		113	0.46	7	15	0.06

【 作り方 】

好みの具材にでんぷん薄力粉をまぶしておく。

残った薄力粉に卵、水を加えてよく混ぜ、 をつけて170 の油で揚げる。



《ワンポイントアドバイス》

量った薄力粉を全部使い切るように、最後はかき揚げにすると良いです。

旬の野菜を使って季節を楽しみましょう！

「プラス元気調理教室より20130412」

【天ぷら具材の参考例】

食材	使用料	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
たけのこ	20	6	0.7	94	12	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
鶏もも肉	30	60	4.9	81	48	0

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