

豆乳キムチリゾット

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)
おいしいでんぷんご飯	1食	280	0	7	23	0
調整豆乳	100	64	3.2	170	44	0.1
水	100	-	-	-	-	-
キムチ	20	9	0.6	68	11	0.4
粉チーズ	2	10	0.9	2	17	0.1
コンソメ	1	2	0.07	2	1	0.43
玉ねぎ	5	4	0.1	15	3	0
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
ブロッコリー	10	3	0.45	36	9	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
黒胡椒	少々	-	-	-	-	-
合計		441	6.62	321	131	1.23

【 作り方 】

フライパンにサラダ油を入れ、ベーコン、玉ねぎをみじん切りにしていためる。水とコンソメを加えて3分ほど煮て、ご飯も入れてさらに煮る。

沸騰したら火を弱めて豆乳とキムチを加えて混ぜ、かき混ぜながら1、2分煮る器に盛りつけ、茹でたブロッコリー、粉チーズをのせて、黒胡椒をふる。



《ワンポイントアドバイス》

キムチは栄養成分表の数値を参考にしました。商品によって栄養成分が異なりますのでお使いのキムチの表示を確認してください。

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れてください。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くださいました。😊



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よつ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。



カレーピラフ

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)
おいしいでんぷんご飯	1食	280	0	7	23	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
エビ	20	16	3.7	69	63	0.1
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
カレー粉	1	4	0.1	17	4	Tr
パセリ	少々	-	-	-	-	-
オリーブオイル	5	46	0	0	0	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
合計		390	4.2	126	100	0.6

【 作り方 】

ご飯をあたためる（加熱時間目安：フィルムを少しはがして電子レンジ500W約2分）

フライパンにマヨネーズとオリーブオイルをいれ、みじん切りにした玉ねぎ、エビの順番に炒める。

のご飯、カレー粉、コンソメを混ぜ合わせ、器に載せてパセリをふる。



《ワンポイントアドバイス》
鶏肉やパプリカなどを入れても美味しいです。

(同じレシピを普通のご飯でつくと エネルギー398calたんぱく質8.5gになります。)

「sachiレシピ20170805」



GW休業のご案内

2025年ゴールデンウィーク前のご注文受付は4月25日(金)までになります。

みなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

なお、連休前後は輸送も混雑が予想されますので、ご注文は余裕をもってお早目
にお願い申し上げます。

5月7日(水)より通常営業となります。

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 お試しください。



レンコン和風パスタ

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)
ジンゾウ先生の生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7
れんこん	20	13	0.4	88	15	0
豚ひき肉	40	94	7.1	116	48	0
大葉	1	0	Tr	5	1	0
オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
しめじ	10	6	0.2	4	6	0

白ごま	1	2	0.3	38	10	0
醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
合計		516	8.5	273	112	1.4 □0.7□

パスタは茹でると塩分が0になります。

【作り方】

れんこんを薄いいちょう切り、しめじを割いてバラバラにする。大葉は千切りにする。

でんぷん生パスタを茹でる。（4分茹でてザルにあげ、流水でよく洗っておく）
オリーブオイルをフライパンで熱し、レンコン、しめじ、豚ひき肉を炒める。

野菜がしんなりしてきたら パスタを加えて軽く炒め、調味料を入れて全体にからませる。

お皿によそり、大葉をのせて出来上がり。



パスタを加えたら、手早く仕上げましょう。

「オトクッキング倶楽部20250121」

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

レシピ公開「お餅入リアヒージョ」

ジンゾウ先生のでんぷんお餅でつくる「お餅入リアヒージョ」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。

お餅入リアヒージョ

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)
でんぷんお餅	1個	102	0.05	2	5	0.05
さつまいも	10	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】

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

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

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
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」



季節の味が変わります「蒸しパンミックス（抹茶）」

電子レンジであっという間にできる蒸しパン。

4月からは「蒸しパンミックス（抹茶味）」になります。

「蒸しパン（ココアと黒ごま味）」はなくなり次第終了させていただきます。

ココア（カカオポリフェノール）、黒ごま（セサミン）は、抗酸化物質を含んでいます。食べて元気になろう！

蒸しパンの作り方は、とっても簡単

ミックス粉に水（大匙2杯）加えて、グルグルよく混ぜる。

電子レンジ1000Wで1分10秒加熱して粗熱がとれたらできあがり

1袋52g100円（税込み）

