

「新ゆめごはんシリーズ」に移行いたします

この度、ご愛顧いただいております たんぱく質調整食品「ゆめごはんシリーズ」の製造所並びに製造方法が変更になり「新ゆめごはんシリーズ」として発売になりました。

これに伴い、弊社でも「ゆめごはん1/35」のお取り扱いを終了し、「新ゆめごはん1/40」を販売することになりました。今後とも宜しくお願い申し上げます。



1食□180□□□□249円（税込）

レシピ公開「ビビンバ風炊き込みご飯」

でんぷん米1/15で作る「ビビンバ風炊き込みご飯」のレシピを公開しました。ニンニク、豆板醤、ごま油、豚肉の香りが食欲をそそります。フライパンで作ってもいいし、仕上げに韓国のをかけても美味しいですよ！



ビビンバ風炊き込みご飯



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)
でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	Tr	Tr
小松菜	20	2	0.3	100	9	0
もやし	10	1	0.2	7	3	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
豚バラ肉	40	158	5.8	96	52	0
にんにく	2	3	0.1	10	3	0
中華スープのもと	2	4	0.3	18	5	1
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
みりん	3	7	Tr	Tr	Tr	0
酒	3	3	Tr	Tr	Tr	0
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
水	180	-	-	-	-	-

豆板醤	1	1	Tr	2	Tr	0.2
ごま	お好みで	-	-	-	-	-
合計		566	7.5	272	98	1.6

【 作り方 】

- ① 炊飯器にでんぷん米、もち粉を入れてかき混ぜる。水を加えて混ぜたら30分浸漬する
- ② 人参、豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。小松菜は2cmに切って電子レンジ600Wで30～40秒加熱する
- ③ 豚バラ肉に、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、酒をもみ込んで下味をつける。
- ④ ①の米を軽くほぐし、人参、もやし、豚バラ肉をのせて炊飯する（普通の炊飯コース）
- ⑤ ご飯が炊きあがったら小松菜、ごま油、豆板醤を加えてかき混ぜる。皿にもりつけ、お好みでごまをふりかける。



《ワンポイントアドバイス》

◆仕上げに海苔をかけても美味しいです

「OTOクッキング倶楽部20240227」



「基本のパンケーキ」



お電話で、ジンゾウ先生のでんぷんパンケーキを焼いたら栄養成分はどうなりますか？というお問い合わせをいただきました。そんな時は、「基本のパンケーキ」レシピをご参照ください！

ふっくら焼けたらバター、ジャム、フルーツ、生クリームなど好きなものをのせてお召し上がりください。焼き過ぎてしまったら、ラップに包んで冷凍しておくこともできますよ！

レシピ更新□Misatoさんのサラダうどん

ジンゾウ先生のでんぷん細うどんで作る□Misatoさんのサラダうどん」のレシピを更新しました。焼き豚にしっかり味がついているので、つゆは薄めて使います。

暑い日には麺類が食べやすいですね。



Misatoさんのサラダうどん

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)
でんぷん細うどん	1食	310	0.3	7	18	0.500
焼き豚（市販品）	20	34	3.7	58	52	0.6
レタス	20	2	0.1	40	4	0
しめじ	20	3	0.4	60	15	0
たまねぎ	15	6	0.2	23	5	0
サラダ油	8	74	0	Tr	Tr	0
ごま油	7	64	0	Tr	Tr	0
めんつゆ（ストレート）	10	4	0.2	10	5	0.33
水	20	-	-	-	-	-
合計		497	4.9	198	99	1.43 0.93

※ 食塩相当量の（ ）の数値は、茹で上がり後の参考値です。しっかり茹でて水洗いすると、麺に含まれる塩分はお湯に溶けだしてほぼ0gになります。

【 作り方 】

- ① でんぷん細うどんを茹でて流水で洗いザルにあげておく。（茹で時間目安：耐熱容器に熱湯と麺を入れて電子レンジ500W分）
- ② ごま油、めんつゆ、水を混ぜてたれを作る。
- ③ 焼き豚、玉ねぎを細切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ③としめじをサラダ油でいためる。
- ⑤ 細うどんの上に、レタスと具をのせて、②たれをかける。



《ワンポイントアドバイス》

◆茹でた後の麺は良く水洗いしておくことでコシがでて美味しくできます。

季節の味が変わります「蒸しパンミックス（ミルクティー）」



電子レンジであっという間にできる蒸しパン。

7月からは「蒸しパンミックス（ミルクティー）」になります。今回は、もちり系の蒸しパンです。お楽しみに☺

蒸しパンの作り方は、とっても簡単☺

- ①ミックス粉に水（大匙2杯）加えて、グルグルよく混ぜる。
- ②電子レンジ□□□Wで1分10秒加熱して粗熱がとれたらできあがり♪

1袋□54g□□□□□円（税込み）

「ジンゾウ先生の北条米」再入荷の予

定について



「ジンゾウ先生の北条米」の製造がおいつかず、皆様には大変お待たせして申し訳ございません。

次回の入荷は6月25日ごろを予定しております。お待ちいただいている皆様には、順番に発送させていただきますので、もうしばらくお待ちください

レシピ公開「牛肉とエノキのチャーハン」

ジンゾウ先生のおいしいでんぷんご飯で作る「牛肉とエノキのチャーハン」のレシピを公開しました。

味付けは和風だし。さっぱりしているので食べやすいチャーハンです。



牛肉とエノキのチャーハン



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)
おいしいでんぷんご飯	1 食	280	0	7	23	0
牛ひき肉	15	42	2.7	39	15	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
えのき	10	2	0.27	34	11	0
わけぎ	10	3	0.16	23	3	0
ジンゾウ先生の和風だし	1.8	4	0.25	5	2	0.6
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		461	6.48	141	99	0.7

【 作り方 】

- ① えのきは1㎝2㎝に切る。わけぎは小口切りにする。
- ② 「おいしいでんぷんご飯」を温める（電子レンジ600㎾分半）
- ③ フライパンに油をひいてひき肉を炒め、火が通ったらえのきを加えて炒め、一旦火を止める
- ④ 温めたごはんを加えてほぐしてから火をつける。中火でいためながら和風だしとたまごを入れて炒め合わせる。
- ⑤ お皿に盛り、わけぎを飾る。



《ワンポイントアドバイス》

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

あらかじめ吸水させておいたでんぷん米をそのまま炒めて作ることもできます。

「OTOクッキング倶楽部20250225」

