

レシピ公開「キノコのおんかけうどん」

ジンゾウ先生のでんぷん楽らくうどんで作る「キノコのおんかけうどん」のレシピを公開しました。キノコとたまごのとろ～り餡をかけたうどんが、ホッとするレシピです。



キノコのおんかけうどん

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
しいたけ	30	8	0.9	87	26	0
なめこ	30	6	0.5	72	20	0
たまご	25	36	3.1	33	43	0.1
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.28	6	2	0.68
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
水	10	-	-	-	-	-
みりん	10	24	0	1	1	0
こねぎ	3	1	0.1	10	1	0
しょうゆ	7	5	0.5	27	11	1

合計		400	5.55	245	137	1.95
----	--	-----	------	-----	-----	------

【 作り方 】

楽らくうどんを茹でて水でよく洗い、ざるに上げる。（茹で時間目安：鍋で5分+火を止めて蒸らし2分）

しいたけはスライスし、なめこは洗う。

鍋に水200mlと和風だし、 を入れて加熱する。

火が通ったらみりん、しょうゆを加え、水溶き片栗粉を回しいれてとろみをつける。

溶き卵を回しいれ、卵がふんわり浮いてきたら火を止める。

うどんを器に入れ、 をかけて小ねぎをちらして出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

熱々を食べたいときは、 で器に盛ったうどんを電子レンジで温めてからキノコあんをかけましょう。

〇〇〇〇クッキング倶楽部20240902」



もち入りオムレツ

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	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。

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。

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。

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」



2024年 年末プレゼント準備中

皆様のご愛顧に感謝いたしまして、今年も年末プレゼントを予定しています。

食べて元気に、貰って笑顔になってください

□□□□□□□□□□□□□□□□

11/27からは、パエリアやケーキが簡単に作れる「クリスマス パック」も発売予定です。

クリスマスを楽しみながら、年末プレゼントも貰えるダブルで嬉しい冬にしましょう

【ジンゾウ先生からの贈り物「年末プレゼント」について】

*

プレゼント対象者：2024年11月27日（水）～2024年12月末までに直接ご注文いただいた方。お一人様一回限りとなります。

（オンラインショップ・電話注文□FAX注文、いずれも可）

*

プレゼント内容：何が届くかお楽しみです□プレゼントのご指定はできませんのでご了承ください。

（プレゼントはお客様が一年間にご購入された合計金額に応じてランクアップします。□

プレゼントの例□□□□



レシピ公開「チキンライス」

昔も今も「チキンライス」が好きな人は多いのではないのでしょうか。

ジンゾウ先生の北条米でつくる「チキンライス」のレシピを公開しました。

チキンライス

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)
ジンゾウ先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
若鶏もも肉 皮付き	25	50	4.1	68	40	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75	17	0
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
水	160	-	-	-	-	-
(A)酒	15	16	0.1	1	1	0
(A)ケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
(A)塩	0.5	0	0	1	0	0.5
(A)こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
グリンピース・水煮	10	9	0.7	34	12	0
合計		560	6.1	257	93	1.03

【 作り方 】

鶏肉は1□□角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。

鍋に無塩バターを溶かし、玉ねぎを炒めしんなりしたらでんぷん米を加えてさらに炒め、水と(A)の調味料を加えて混ぜる。

を炊飯器に入れてスイッチを入れる。

でんぷん米が炊き上がったたら素早くほぐしてグリーンピースを入れ、5～10分蒸らして器に盛る。



《ワンポイントアドバイス》

具は炒めずに電子レンジを使えば、さらに簡単に出来ます。
ホールトマトやトマトピューレを使うと、トマトの風味が増します。

「さとうさんのレシピ20011103」



レシピ公開「鶏塩焼きうどん」

シンプルな塩味の焼うどん「鶏塩焼きうどん」のレシピを公開しました。

鶏肉と長ネギにしっかりしょうがと塩で味付けした簡単なレシピです。
麺の固さはお好みで調整して下さい。

鶏塩焼きうどん

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
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.06
長ネギ	30	10	0.4	60	8	0
しょうが	10	3	0.1	27	3	0
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
ごま油	10	92	0	0	0	0
酒	15	16	0.06	1	1	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
合計		490	6.23	245	104	1.69

【 作り方 】

楽らくうどんは茹でて水洗いしザルにあけておく
しょうがは千切り、長ネギは斜め切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る
フライパンにごま油としょうが、肉を入れて炒める
塩と長ネギを加えて炒める
うどん、酒、鶏ガラスープのもとを加えて強火で水分をとばす
器によそり、白ごまとこしょうをふる

《ワンポイントアドバイス》

麺の固さは、蒸らし時間で調整してお好みに合わせて下さい。
麺は流水で洗った後、きつく絞ると味がぼやけません。



麺を先に10分くらい水に漬けておくと均等に調理できます



レシピ公開「かぼちゃの炊き込みご飯」

かぼちゃの美味しい季節です。でんぷん米1/15でつくる「かぼちゃの炊き込みご飯」のレシピを公開しました。

炊飯器に材料を入れて簡単につくれます。かぼちゃもホクホクです。

かぼちゃの炊き込みご飯

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)
でんぷん米1/15	75	258	0.38	Tr	14	Tr
かぼちゃ	20	16	0.38	86	10	0
まいたけ	20	4	0.4	46	11	0
鶏ひき肉	20	34	3.5	50	22	0.02
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
和風だし	1	2	0.14	3	1	0.34

水	150	-	-	-	-	-
こねぎ	1	Tr	0.02	4	1	0
合計		316	5.02	201	64	0.76

【作り方】

まいたけはほぐす。かぼちゃは大きめに切る。

炊飯器にでんぷん米と水を入れて、固まらないようによくほぐす。

の上に と鶏ひき肉をのせて炊飯する。

炊きあがったらふっくらとかき混ぜて少々蒸らして出来上がり。



<ワンポイント アドバイス>

一緒に炊くだけで、かぼちゃがホクホクしておいしいです。

「OTOクッキング倶楽部20240901より」