レシピ公開「彩りドライカレー」

*

ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のカレールウで手軽に作れる「彩りドライカレー」のレシピを公開しました。普通のカレーよりも煮込み時間がすくないので、お家にあるものでチャチャッとつくれます。　主食をでんぷん米にすることで動たん比７８％です！

まとめて作って、1食分ずつ冷凍しておけば、困ったときにお助けメニューになりますよ。

彩りドライカレー

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
豚ひき肉	25	59	4.4	73	30	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
パプリカ（赤）	10	3	0.1	21	2	0
パプリカ（黄）	10	3	0.1	20	2	0
マッシュルーム（水煮）	10	1	0.3	9	6	0.1
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0.0
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のカレールウ	8	39	0.19	19	6	0.13
中濃ソース	1	1	0.01	2	Tr	0.06
合計		532	5.6	191	68	0.32

【　作り方　】

①北条米は基本の炊き方で炊く
②玉ねぎ、人参をみじん切り、パプリカを千切りにする
③フライパンに油をひき、温まったらひき肉、玉ねぎ、人参を炒める
④ひき肉と玉ねぎの色が変わったら、水(50～100cc）、パプリカ、マッシュルームを入れて煮込む
⑤パプリカが柔らかくなったらカレールウと中濃ソースを入れてよく混ぜたら出来上がり

※水は様子を見ながら加減してください

□OTOクッキング倶楽部　20240112」

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

あっさりたんめん

食材名	使用量□□□	エネルギ□□kcal□	蛋白質□□□	カリウム□□□□	リン□□□□	食塩相当量□□□

でんぷん生らーめん	1袋	283	0.2	6	20	0.1(0)
豚バラ肉	30	119	4.3	72	39	Tr
人参	10	4	0.1	27	3	0
ニラ	10	2	0.2	51	3	0
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
もやし	10	2	0.2	7	3	0
長ネギ	5	2	0.1	10	1	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	27	0	Tr	Tr	0
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
豆板醤	1	1	Tr	2	Tr	0.2
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の和風だし	2	5	0.3	5	2	0.7
鶏がらスープの素	1	2	0.1	32	1	0.5
水	200	–	–	–	–	–
合計		501	6	277	82	1.5(1.4)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきる。（茹で時間目安：4分）

②　豚肉、にんじん、にら、キャベツ、長ネギは食べやすく切る。

③　フライパンにサラダ油、ごま油、みじん切りにしたにんにく、豆板醤入れて熱し、②を炒める。水、和風だし、鶏がらスープの素を加えてひと煮たちさせる。

④　麺を電子レンジで温め、③をかける。お好みでコショウをふる。

《ワンポイントアドバイス》
◆季節の野菜に変えても美味しいです。
◆味が薄く感じられるときは、片栗粉□gを加えて少しトロミをつけると麺にスープが絡みます。

（普通の中華麺100□で作ったの場合　エネルギ□501kcal□たんぱく質14.5□□

□OTOクッキング倶楽部レシピより」

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

お便りありがとうございました

　いただきました

「要望としてお伝えします。レシピをよく使わせて頂いてます。
　ただ、生パスタのところのレシピを開いて一つのレシピを見て、閉じたら必ず一番上のでんぷん米のところに戻ってしまいます。
そこからまた生パスタのところまでいかないといけないので改善して頂けるとレシピが今以上に使いやすくなると思います。」

確かに…

早速改善してみました。
画面上部の【低たんぱくレシピ一覧】から商品名を選んでレシピ検索してみて下さい。

また、このようなご要望やご意見がございましたらぜひ教えて下さい。
よろしくお願いいたします。

【重要Gmailへのメールが届かない件について

インターネット経由でのご注文の際にお送りしている、「ご注文確認メール」、「商品発送メール」、その他お問い合わせメールがGmailのアドレスで登録すると届かない場合がございます。

Gmailを運営するGoogleのガイドライン改定に伴い、2024年2月1日より 当社からお客様のmail宛てのメールが、迷惑メールに分類されたり、届かない等の 現象が発生しております。

ご注文後すぐに【ご注文確認メール（自動送信）】が届かない場合には、その後のご案内メールも届きませんので、お手数ですが届かない旨のご連絡をいただけますよ うお願いいたします。

またmail以外のメールアドレスをご利用の上ご注文いただきますと、メール が届かない等の問題が発生しずらくなりますので、この機会にご検討いただけますと 幸いです。

ご不安な場合にはお手数ですが、電話またはGmail以外でのアドレスよりお問い合わせ下さい。

有限会社オトコーポレーション
電話　0465-46-1210（平日9時から16時）
メールinfo@oto-corp.com

今年も「冷やし中華」はじめました

今年は早くも夏日とか。
お待たせしました。今年も「ジンゾウ先生の冷やし中華」を始めました。
毎年バージョンアップしておりますが、今年はレモン果汁を加えて爽やかで、ますます美味しくなりました。

蛋白制限・カリウム制限・リン制限・減塩中の方でも安心の「でんぷん生らーめん」と特製たれがセットになっています。２人前で500円（税込540円）
賞味期限は常温で4か月です。

栄養成分（1食あたり） 麺とスープのみ	ジンゾウ先生の 冷やし中華	一般的な冷やし中華の場合 （※インターネット　　調べ）
エネルギ□□kcal)	375	372
たんぱく質（□□	1.5	10.3
脂質□□□	5	2
炭水化物□□□	80	74
食塩相当量□□□	1.39	5.64
カリウム□□□□	38	421

リン□□□□	**34**	83

□

調理例（**トマト、キュウリ、ハム、たまご、ごま**）

ビビンバ丼

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	0	70	0	7	23
豚ひき肉	30	71	5.3	5.2	0	0	87	36
もやし	30	4	0.5	0	0.8	0	21	8
にんじん	20	7	0.2	0	1.7	0	54	5
ほうれんそう	20	4	0.4	0.1	0.6	0	138	9
ごま油	10	92	0	10	0	0	0	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	0	0	1.0	57	4
しょうゆ	5	4	0.4	0	0.5	0.7	20	8
砂糖	5	19	0	0	5.0	0	0	0
にんにく（おろし）	1	2	0	0	0.4	0.05	4	1
合計		487	7.1	15.3	79.0	1.8	387	94

① ほうれんそうは茹でて水洗いし絞って5㎝に切っておく
② フライパンでごま油5g□千切りのにんじん、①、もやしを炒める
③ 鶏がらスープの素を『加えて混ぜ合わせ取り出しておく
④ フライパンを軽くふいて、ごま油5g□にんにく、豚肉を炒める

⑤　肉に火が通ったらしょうゆ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで炒める
⑥　温めたご飯を器によそり、③と⑤をのせる
辛いのがお好きならコチュジャンをお好みで添える

「オトクッキング倶楽部」より

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

レシピ公開「ビビンバ丼」

*
おいしいでんぷんご飯で作る「ビビンバ丼」のレシピを公開しました。
甘辛の肉そぼろと彩りのよいナムルで食が進みます。
でんぷん米の匂いも気になりません。

ナムルは焼き肉のお供にも使えます。
肉そぼろは一度にたくさん作って冷凍しておくと便利です

GW休業のご案内

下記の期間は、GW休業とさせていただきます。
休業期間中は何かとご迷惑をお掛けすることと存じますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

休業期間：　2024年4月27日（土曜日）～5月6日（火曜日）

5月2日までの配達をご希望の場合は4月26日（金）午前中までにご注文下さい。
5月3日から5月8日のお届け指定はできません。5月9日以降をご指定下さい。

連休前後は輸送も混雑が予想されます。
余裕をもったお早目のご注文にご協力下さい。

ソース焼きそば（フライパンだけでつくる方法）

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんノンフライ麺	1袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
水	180	–	–	–	–	–	–	–
ジンゾウ先生の焼きそばソース	1袋	150	0.8	15	2	9	23	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3

【　作り方　】
①　豚肉と野菜は食べやすく切り、フライパンで炒める。
②　水とノンフライ麺を加えて、沸騰したら麺を裏返して火を止める。
③　蓋をしてそのまま5分蒸らす。（途中で軽く麺をほぐすと、食べやすくなります）
④　麺をほぐし、最後にソースを加えてよく混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

◆麺は茹でずに蒸らすだけでOKです。炒めると麺が切れやすくなります。
◆④で蓋を開けたときにまだ水気が残っていても、ほぐしているうちに水分がなくなります。
◆青のりやコショウ、紅しょうがを添えても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20240305」

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