

# オリーブオイルの炊き込みご飯（きのこ&鶏）

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)
ジツウ先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
食塩	0.5	0	0	1	0	0.5
まいたけ	10	2	0.2	23	5	0
しいたけ	10	2	0.3	28	9	0
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.1
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
わけぎ	1	0	0	2	0	0
合計		484	6.2	149	86	0.9

## 【 作り方 】

でんぷん米は180gの水に漬け30分浸漬させる。途中で一度米をひっくり返す。  
きのこ類は食べやすく裂き、鶏肉は一口大に切る。

の米をやさしくほぐしながら炊飯器に入れ、 とオリーブ油、塩を加えて炊飯する。

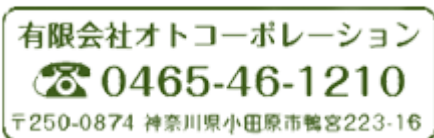
炊き上がったら、醤油を加えてほぐし5分蒸らす。  
器によそり、小口切りにしたわけぎをかける。



《ワンポイントアドバイス》

炊飯後にしょうゆを加えることで香りもしっかり残り、塩味も強く感じます  
オリーブ油を使うとお米のまわりをコーティングしておいしさ長持ち

「オトクッキング倶楽部 20230220」



---

## 4月下旬より「冷やし中華」はじまります

毎年恒例の夏メニュー「冷やし中華」が4月下旬より始まります。  
麺を電子レンジで茹でて、お好みの具をのせたら、冷やし中華スープをかけて出来上がり。今年も冷やし中華を食べて暑い夏を乗り切りましょう

発売日が決まりましたら改めてご案内いたします。



レシピ例（商品に具材は入っておりません）

---

# リニューアル「サーモンきのこのクリームパスタ（きしめん付き）」

\*

この冬にご好評いただいております「サーモンきのこのクリームパスタ」がリニューアルで再登場しました。

小田原「はなまる農園」監修

豆乳クリームでコクがあるのにヘルシー

鮭は青森県産を使用しています

きのこ3種類をニンニクでじっくりと炒めて旨味

クリームソースと相性抜群の「きしめん」がセットです。ジンゾウ先生だから、  
麵のたんぱく質はたったの0.1

1食あたりの食塩相当量は1.1



「ジンゾウ先生のサーモンきのこのクリームパスタ （きしめん付き）」
1食（きしめん1食+クリームソース1食）
お試し価格 500円（税込）

1食あたりの栄養成分（パスタ含む）

■ エネルギー 420kcal

■ たんぱく質 6g

■ 食塩相当量 1.1g

■ カリウム 251mg

■ リン 98mg

## 【重要】販売休止商品のお知らせ

下記商品につきまして販売を休止いたしますのでお知らせいたします。

でんぷん米0.1につきましては、更においしくなったりリニューアル品の発売を予定しております。

販売スケジュールにつきましては、詳細がわかり次第ご連絡させていただきます。

今後共 宜しくお願い申し上げます。

商品名：ジンゾウ先生のでんぷん米0.1

ジンゾウ先生の減塩焼きそばソース

時期：ジンゾウ先生のでんぷん米0.1 4月末ごろ

ジンゾウ先生の減塩焼きそばソース 残りわずか

在庫なくなり次第、休止とさせていただきます。



# 調理教室を終えて

1月に行なわれた実践セミナーでの参加者の声を紹介いたします

でんぷんパンケーキ：『自宅で作った時はうまく作れなかったが、コツを習ったら最高のパンケーキができました』

次回は、自宅では美味しくなかったノンフライ麺に挑戦します。

やはり、対面での実習はとても大切です

## 筍の炊き込みご飯

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	1	Tr	Tr
水	170	-	-	-	-	-
筍(茹)	20	6	0.7	94	12	0
鶏ひき肉	10	16	2.1	16	9	0.02
油揚げ	3	11	0.54	3	7	0
ふき(生)	15	2	0.05	50	3	Tr
薄口しょうゆ	5	3	0.3	16	7	0.8
酒	10	11	0.04	Tr	Tr	0
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
合計		424	4.23	180	56	0.82

### 【 作り方 】

鍋に の調味料と筍(好みの切り方)、油揚げ(好みの切り方)を入れて中火にかけ、煮立てば鶏ひき肉を加えてさらに煮て、火が通れば火を消す。

炊飯器に分量の水とでんぷんもち粉を入れてよく混ぜ溶かし50ほど別の容器にとる。

にでんぷん米1/15を一握りずつ全体に振り入れ、その上に をのせる。鍋に残っ

ている具材は、取り置いた水を入れて、全部きれいに炊飯器に入れる。一切さわらずに蓋をして、保温スイッチを入れて5時間以上おく。

炊ければ、茹でたふき5cmの長さに切る)を加えて混ぜる。

### 《ワンポイントアドバイス》

夜、セットしておけば、朝には出来上がり！

冷めても美味しく食べられるので、お弁当にもおすすめ。

◆保温時間は12時間を過ぎるとかえって水分がとんでしまうので、冷凍するときは10～12時間ぐらいの一番ふっくらしている時のものをラップに移して冷まして冷凍すると良いです。

◆解凍するときは、電子レンジにもよりますが

・スチーム型であれば、ラップに包んだご飯をそのまま「スチームあたため」を選ぶとふっくら戻ります。

又はただの「あたため」で加熱するとふっくらと戻ります。

600Wで2分」などで解凍するとムラができ、固まるところが出やすくなります。



♡さんのレシピ20160327」



# 数量限定「でんぷんごはん 発芽玄米入り」

「でんぷんごはん 発芽玄米入り」ができました。発芽玄米がふんわり香り、食べやすいごはんになっています。（発芽玄米は国内産を使用しています）

1食172gあたりの栄養成分

エネルギー240kcal

たんぱく質 0.52g

脂質Tr.

炭水化物59g

食塩相当量0.02g

カリウム19mg

リン28mg

食物繊維5g

---

## 限定販売「丸餅」

かわいい「ジンゾウ先生の丸餅」ができました。

常温保存で3か月。

ジンゾウ先生シリーズなので、1個（40gあたりのたんぱく質Tr.

1個（約80円）（お試し価格）



# 三色蒸しパン

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)
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
サラダ油	10	88	0	0	0	0
砂糖	10	39	0	1	0	0
水	50	-	-	-	-	-
いちご	15	4	0.14	26	5	0
抹茶アイス	10	15	0.23	17	13	0.01
合計		532	0.47	61	87	0.51

## 【 作り方 】4個分

ボールにパンケーキの粉、油、サラダ油、砂糖を入れてよく混ぜる。

生地を3つに分ける。

ピンク：スプーンでつぶしたイチゴを混ぜる

しろ：そのまま

みどり：抹茶アイスをよく混ぜる

カップ4個に、みどり しろ ピンクの順番に生地を入れて、電子レンジで様子を見ながら加熱する。（目安500Wで約1分半）楊枝をさして生地がつかなければできあがり。



## 《ワンポイントアドバイス》

電子レンジや容器によって加熱時間が違いますので、様子を見ながら加熱してください。





別々に加熱してから重ねると、色ははっきり分かれてきれいです。（牛乳パックを切って菱型をつくりました）

「OTOクッキング倶楽部20230209）」



## ベビーカステラ

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)
でんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
水またはぬるま湯	13	-	-	-	-	-
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
合計		550	6.2	68	118	0.8

### 【 作り方 】

ボールに卵、水、サラダ油を入れて混ぜる。

ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる

たこ焼き機を温めておき、薄くサラダ油をひいて生地を半分くらいまで入れる

生地を入れすぎると丸く焼けないので、穴の半分くらいを目安に入れましょう

周りが焼けてきたら裏返して丸く焼く

## 《ワンポイントアドバイス》



まとめて焼いてジップロックなどにいれ、冷凍できます。  
粉砂糖やチョコレートでデコレーションしてプレゼントにも  
ピッタリです。

「オトクッキング倶楽部202212」