お便り（麺類　編）

「中華あんかけ焼きそば」を購入しました。本当に美味しい。冷え性なので生姜のすりおろしをいれたら、体がポカポカ温まります。最近　ごはんが（胃にもたれて）食べれなかったのですが、試しにご飯にかけてみたら本当に美味しくて。季節限定ということですが、ぜひ続けてほしいです。2024年1月11日

お電話ありがとうございます。とても明るく元気なお声で「美味しかった！」と言っていただき、こちらも嬉しくて元気が出ました。中華あんかけ焼きそばは、旬のものを召し上がっていただけるように鳴門金時芋の美味しい時期に仕入れています。これからも季節を感じられる商品をお届けできるように頑張ります。

「ノンフライ麺」は量が多くて食べきれません。残りを冷凍しておくことはできますか。2023年10月18日

茹でた麺を冷凍すると、どうしても切れやすくなってしまいます。麺はモチモチしていますので、焼きそばのようなものでしたら、美味しく食べられると思います。

ノンフライ麺の茹で方は、①お湯をかけて3分待つ　②お湯を捨ててよく水洗いする　③水気をよく切って油をまぶしてから袋に入れ、平たくして冷凍庫へ　④解凍は電子レンジで様子を見ながら加熱してください。（電子レンジの機種や、冷凍した量にもよりますので、加熱時間は少しずつ調節してください）

「ジンゾウ先生の冷やし中華」を購入しました。いつも「でんぷん生ラーメン」は食べていたのですが、電子レンジで調理できるなんて知りませんでした。それに、茹でて洗ったら麺の塩分もほとんどゼロになるなんて、初めて聞きました。2023年4月25日

これから暑い季節ですので、簡単で美味しいのが一番ですよね！　ぜひ電子レンジを活用してみてください。「でんぷんお餅」も電子レンジで温めるのがおすすめです。

「鴨つくね　そば」とっても美味しかったです！鴨つくねは歯ごたえも、お味も家庭で作った感がありましたし、スープもつくねの旨味、野菜の風味、塩味　とで素晴らしいと思いました！2022年10月14日

「でんぷん楽らくうどん」で『中華風ひやしうどん』をつくりました。

①具を用意する。

例えば、生シイタケをオーブンで焼き、細切りにする。

国産の豚「ロース」の薄切りをカリカリにフライパンで焼く。

きゅうりは細ぎり、ミニトマト、かいわれ大根、ブロッコリースプラウト等ご自分のカリウムに合わせてくださいね。タレはオトクッキング倶楽部にあるもので作ります。

②楽らくうどんを表示通りに茹でて水で洗い、水切りします。その後、ごま油を約2□混ぜておく。

（時間がたっても約１時間くらいなら麺はあまりくっつきません。

③①で用意した具をのせて、たれをかけて出来上がり。　2022年8月　神奈川県Oさん

茹でた麺にごま油をまぶしておくといいのですね。よいアイデアをありがとうございます。カリカリの豚肉とシャキシャキの野菜が美味しそうです。

「でんぷん生ラーメン」は、冷やし中華のように冷たい麺の時は美味しいのですが、温かいラーメンにすると美味しくできません。茹でた麺は水で洗っています。スープに入れて温めていますが、麺が冷えているので煮ている間にぐずぐずになります。　2022年8月

温麺にする場合は、電子レンジを使います。
まず、ふつうに4分くらい茹でて、冷水でよく洗います。
召し上がるときは、麺を電子レンジで約30秒温めてから熱々の汁をかけます。
でんぷん麺は、電子レンジと相性が良いので、おつゆの中で煮るよりも、この方が美味しくできます。是非お試しください。

前回送られてきた『ナポリタンのレシピ』簡単かつ美味しかったです。今までナポリタンと言えば、ウインナーとかハムとかないと、、、と思っていましたが、豚ロースで代用とは。さすが腎臓患者の食事に詳しいレシピですね。また新レシピ楽しみにしています。　2022年６月９日　神奈川県Mさん

「でんぷん蕎麦」がすぐ切れてしまいました。「調理方法」をみないで作ったせいでしょうか？
2021年6月

「調理方法」には、美味しく食べるコツが書かれています。茹で方次第でコシのあるのど越しの良い麺になりますので、是非「調理方法」をご参考に美味しく召し上がってください。
生麺を美味しく食べるコツは①茹でた麺を冷水でよく洗うこと　②グラグラ茹で過ぎないこと（火を止めて蒸らし時間を上手に使いましょう）※お蕎麦は、茹でて冷蔵庫で冷やしておくのがおすすめ。

「でんぷん細うどん」に「混ぜごはんのもと（しょうゆ味）」をのせてみました。

麺を茹でるだけなので簡単だし、栄養計算もしなくていいので助かります。2020年9月15日　神奈川県Hさん

工夫次第でアレンジは無限ですね！　ありがとうございます。

お昼ごはん用のでんぷん蕎麦を朝のうちに茹でておきます。よく洗って水気をきり、冷蔵庫にしまっておけば昼には丁度よいコシになります。これが一番　蕎麦らしい！　2020年8月

ジンゾウ先生の麺を茹でて、冷水でよく洗い、冷やし麺がおいしいです。最近発売された「ジンゾウ先生の混ぜご飯の素（牛肉ごぼう）」を生らーめんのせて食べるとおいしいです。　2020年6月
広島県

ラーメンをたべるときに、スープはどうしたらよいですか？　2016年2月Nさん

「ジンゾウ先生のラーメンスープ（しょうゆ味）」が販売されています。液体なので香りも味も自信あり！　炒めた野菜やお肉を加えてコクを出したり、片栗粉でとろみをつけてサンマーメンなど、アレンジして楽しむのもおすすめです。
また、市販のスープを使うこともできます。選ぶときのポイントは
①栄養成分が記載してある商品を選ぶこと。（リンやカリウムも表示してある商品を選びましょう。減塩のものにはリン、カリウムが多いものがあります）
②一般的なスープはたんぱく質・食塩が多いので、4倍くらいに薄めて、スープは飲まずに残します
（つけ麺にするとよいです）
最後に…
生めんをおいしく作るコツは、**茹でた麺を冷水でよく洗い、しっかり水気を切ること**です。温かい麺にする場合は麺を電子レンジで30秒くらい温めてからスープにつけると温かく召し上がれます。

「でんぷん生ラーメン」を半分食べて残りを（茹でずに）冷凍してもよいですか？2016年4月

茹でる前の生麺は、冷凍できます。お召し上がりになるときは、凍ったままの麺をたっぷりのお湯で茹でてください。いつもより少し長めに茹でれば大丈夫です。

「楽らくうどん」の茹であがりのカロリー、食塩相当量、たんぱく質を知りたい。
2020年　東京都Mさん

基本の電子レンジの茹で方（商品に同封してあります「ジンゾウ先生シリーズ　麺の調理方法」参照）の場合、
カロリーは3～4%減、食塩はほとんど茹でたお湯に溶けだしてしまうので麺に残るのはTr.□その他の栄養成分は茹でる前とほぼ変わりません。安心してお召し上がりください。※茹でるお湯の量や茹で時間、調理器具などによっても差が出ますので、あくまでも参考値です。

□□□□□
基本の茹で時間ではまだかたい。量は丁度良いです。　2017年６月22日　東京都

茹でてから水で洗い、しばらく冷やしておくと食べやすくなります。さらに食べやすい方法を皆様にお伝えできるように工夫していきます。

「ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のカレースープの素」は、結構使えます。カレースープの素に**市販のカレーパウダーを多めに入れてスープを作り、**茹でたでんぷん楽らくうどんを加えるだけです。
おいしいよ　2016年4月　鳥取県Sさん

「でんぷん楽らくうどん」のペペロンチーノが気に入っています。　**キューピーのペペロンチーノ**ソースがおススメ。でんぷんの臭いも気にならずに美味しいですよ。2016年4月　千葉県Rさん

□□□□□
茹で時間が４分で済むので便利です。　2017年8月19日　長野県

「でんぷん　きしめん」をうどんにして食べています。**つゆに豆乳を20□30□入れる**と美味しいです。2015年3月9日　埼玉県Nさん

Q)そうめん」はありますか？2015年5月

A)いちばん近いのは「でんぷん細うどん」でしょうか。　麺の太さは、ひやむぎくらいですから夏場に食欲がないときにもピッタリです。　美味しく作るコツは茹ですぎないこと。　鍋で3～４分茹でて、ちょっと硬いくらいで火を止めます。そのまま余熱でちょうど良い硬さまで蒸らしたら、今度は冷たい流水でよく洗ってください。　このひと手間で、ずっと美味しく召し上がれます。

Q)でんぷん蕎麦(茹でる前）は冷凍できますか。2014年11月

A)茹でる前の生麺は冷凍できます。　冷凍した場合は、凍ったままの「そば」をお湯の中へ。中火で茹でてザルにあけ、流水で洗います。　ただし、ジンゾウ先生の生麺は常温で４ヶ月も保存できますから、直射日光の当たらない涼しいところで保存していただければ冷凍しなくても大丈夫です。

Q)麺が少し乾燥しているところがありますが、大丈夫ですか。　2014年8月

A)ジンゾウ先生のでんぷん生麺は水分を多く含むため、保存・輸送中の急激な温度変化（１０℃以上）により表面が乾燥して白くなることがあります。　その場合は、ゆで時間をすこし長めに調整してください。また、お買い上げ後は製品を温度変化の少ない２５℃以下で保存してください

三種のきのこのタリアテッレ

材料

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)
ジンゾウ先生の でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
エリンギ	15	3	0.4	51	13	0
まいたけ	15	2	0 .3	35	8	0
合挽肉	30	76	5.2	83	33	0
トマト缶	20	4	0.2	48	5	0

コンソメ(顆粒)	2	5	0.1	4	2	0.9
オリーブ油	30	276	0	0	0	0
赤ワイン	10	7	0	11	1	0
パセリ	少々					
合計		658	6.7	296	95	0.9

【　作り方　】

①□きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく

②　フライパンに油を熱し、きのこ類を炒める

③　肉を加えて火を通す

④　トマト、ワイン、コンソメを加えて強火でアルコールを飛ばすように手早く炒める

⑤　火を止めて①の麺と和え、器によそってパセリをふる

《ワンポイントアドバイス》

◆麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。

◆きのこは焼き目がつくくらい炒めると風味が増します

（同じレシピを普通の平面パスタ80gでつくると　エネルギ□678kcal□たんぱく質17.0□□カリウム449mg□リン181mgになります）

「ミニコミレシピ202210」

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

かに玉うどん

材料

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)
ジンゾウ先生の でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
ずわいがに(缶詰)	15	1 1	2.4	3	18	0.3
グリンピース(水煮)	5	5	0 .2	2	4	0.0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
片栗粉	5	17	0	2	2	0
ジンゾウ先生の 和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
合計		408	6.3	56	90	1.60

【　作り方　】

①　器に和風だしと片栗粉を入れてよく混ぜておく

②　きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく

③　フライパンに油をひき、卵とかにを半熟に炒める

④　①の容器に熱湯150gを少しずつ混ぜながら加える

⑤　きしめんとかに玉を器によそりグリンピースをのせる

《ワンポイントアドバイス》

◆麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。

◆卵に火が通りすぎないよう手早くかきまぜて半熟で火を止めます

（同じレシピを普通のきしめん100gでつくると　エネルギ□474kcal□たんぱく質13.7□になります）

「ミニコミレシピ202012」

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

トマトツナパスタ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
ツナ缶	20	53	3.5	46	32	0.2
ホールトマト缶　食塩無添加	100	20	0.9	240	26	0.0
コーン缶詰	10	8	0.2	13	4	0.1
オリーブ油	5	46	0.0	0	0	0.0
みそ	5	10	0.6	19	9	0.6
はちみつ	1	3	0.0	0	0	0.0
パセリ　乾	0.1	0	0.0	4	0	0.0
		423	5.4	329	89	0.9

【　作り方　】

①　きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく（茹で時間目安：熱湯で約4分）

②　フライパンにオリーブ油を入れて温め、ツナ、トマト、味噌を加えてつぶしな

がら煮る
③　はちみつ、コーン、きしめんを加えて軽く水分を飛ばす
④　皿によそりパセリをふる

《ワンポイントアドバイス》
◆耐熱容器にごはんを入れ、上からこのソースをかけてトースターで焼き目をつけるとドリアになります。

(同じレシピを普通のパスタ80gでつくると、エネルギ□444kcl□たんぱく質15.1□□

「オトクッキング倶楽部20200320」

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

きしめんグラタン

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生でんぷんきしめん	50	141	Tr	4	9	Tr
ベーコン	10	40	1.3	21	23	0.2
玉ねぎ	10	4	0.1	30	7	0
じゃがいも	30	23	0.5	123	12	0
ブロッコリー	20	7	0.9	72	18	Tr

マッシュルーム(水煮缶)	5	1	0.2	4	3	Tr
サラダ油	3	28	0	0	0	0
こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
パルメザンチーズ	2	10	0.9	2	17	0.1
〈ホワイトソース〉						
(A)無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
(A)生クリーム	25	108	0.5	20	13	Tr
(A)ジンゾウ先生でんぷん薄力粉	10	36	Tr	1	5	0
(A)牛乳	20	13	0.7	30	19	0
(A)水	40					
(A)コンソメ	0.5	1	Tr	1	Tr	0.2
(A)ホワイトルウ(市販)	1	6	Tr	□	□	Tr
合計		494	5.2	311	128	1.0

【　作り方　】

①□(A)の材料でホワイトソースを作る。

②　耐熱容器にでんぷんきしめんと熱湯を入れ、電子レンジ600Wで6分加熱する。良い固さになったら、ザルにあけ水でもみ洗いする。

③　ベーコンは、5mm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。じゃがいも・ブロッコリーは食べやすい大きさに切って電子レンジで1分加熱する。

④　フライパンにサラダ油を熱しベーコンと玉ねぎを炒め、じゃがいも、マッシュルーム、②のきしめんを加えて炒め、こしょうと塩で味を調え、ホワイトソースを混ぜ合わせる。

⑤　耐熱皿に④を盛りブロッコリーを飾り,チーズをかけてオーブンで焼く。

《ワンポイントアドバイス》

◆でんぷんきしめんの量を増やせば、この一品で主食としての満足感が得られます。

◆ホワイトソースはまとめて作っておくと便利です。でんぷん米を使えばドリアになります。

（レシピ60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

鶏ねぎうどん

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんきしめん(1食)	100	282	0.1	7	18	0
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.1
根深ねぎ	30	10	0.4	60	8	0
しょうが	3	1	0.0	8	1	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
みりん	5	12	0.0	0	0	0
砂糖	3	12	0.0	0	0	0
ごま油	5	46	0.0	0	0	0
酒	5	5	0.0	0	0	0
合計		439	5.81	164	82	0.7

□□作り方□□

① でんぷんきしめんは茹でて流水でぬめりをとるように洗い水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

② 調味料と水80gを混ぜておく。

③ フライパンにごま油をひき食べやすい大きさに切った鶏肉を炒める。

④　斜め切りにしたネギと千切りのしょうがを加えて軽く炒め②を加えて中火で煮る。
⑤　鍋に麺を加えて軽く混ぜ合わせて火を止める。

《ワンポイントアドバイス》
◆冷い麺がお好みの場合は軽く水洗いした麺に④をそのままかけて下さい。
◆

（普通の乾燥うどん80□で作った場合　エネルギ□435□cal□たんぱく質12.6□□

「オトクッキング倶楽部のレシピより」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。

カボチャほうとう

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)
ジンゾウ先生のでんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
かぼちゃ	20	10	0.32	80	8	0

白菜	30	4	0.24	66	10	0
油揚げ	5	19	0.9	3	12	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
鶏もも肉	10	20	1.6	27	16	Tr
かつお昆布だし	200	4	0.6	126	26	0.2
味噌	5	10	0.6	19	9	0.6
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
合計		363	4.77	357	105	1.4

【　作り方　】

①　きしめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分+蒸らし1分）

②　材料を食べやすい大きさに切り、かぼちゃと白菜の葉以外の材料をだし汁で煮る。

③　火が通ったらかぼちゃと白菜の葉をいれて柔らかくなるまで煮る。

④　味噌とだしわりしょうゆを加えてひと煮たちしたら麺と合わせて器によそる。

《ワンポイントアドバイス》

◆きしめんは、冷めてしまったら電子レンジで温めても美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20151101」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。

カレーうどん(鶏)

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)
ジンゾウ先生のでんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
鶏もも肉	30	60	4.9	81	48	Tr
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
まいたけ	10	2	0.4	33	13	0
カレー粉	2	8	0.3	34	8	Tr
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
酒	5	5	0	0	0	0
(★）みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
(★）だしわりしょうゆ	20	20	0.62	4	8	1.2
(★）かつおだし汁	50	2	0.3	13	9	0.1
水	150					
こねぎ	3	1	0.1	10	1	0
合計		466	7.02	242	116	1.3

【　作り方　】

①　きしめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分+蒸らし1分）

②　カレー粉、かたくり粉、水50□を合わせておく。
③　鍋に油を入れ、肉、玉ねぎ(薄切り)、人参を炒め、黒こしょうをふる。
④　火が通ったら舞茸を加え、酒を入れて更に炒める。
⑤　(★)の材料と、水100□を加えて煮る。肉に火が通って人参がやわらかくなったら、きしめんを加える。
⑥　とろみがついたら温めておいた器によそい、小口切りにしたねぎを中央にのせる□

《ワンポイントアドバイス》
◆きしめんは、電子レンジでも茹でられます。「基本の茹で方（きしめん）」参照
◆動たん比： 約70%

（普通の生うどん100□で作ったの場合：エネルギ□446□cal□たんぱく質13.2□□

□NPO 法人食事療法サポートセンター たなきよレシピ20101016」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。

あさりのピリ辛トマトパスタ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
あさり	可食量40	12	2.4	56	34	0.88
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
唐辛子	0.2	1	0.03	6	1	0
トマト缶詰	50	10	0.5	120	13	Tr
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
セロリ	20	3	0.2	82	8	Tr
にんじん	20	7	0.1	54	5	Tr
白ワイン	50	37	0.05	30	6	0
塩	0.2	0	0	Tr	0	0.2
パセリ	少々	–	–	–	–	–
オリーブ油	12	111	0	0	0	0
合計		471	3.68	390	94	1.08

【　作り方　】

①　でんぷんきしめんを茹でて水洗いし、ザルにあげておく（茹で時間目安：中火4分+火を止めて蒸らし1～2分）

②　砂抜したアサリと白ワインを小鍋に入れて火にかける。浅利が開いたら火を止めて身を外す。汁もとっておく。

③　フライパンにオリーブ油、みじん切りのニンニク、輪切りにした唐辛子を入れて弱火で香りが立つまで炒める。

④　みじん切りにした玉ねぎ、セロリ、にんじんを加えて更に炒め、②の汁を加えて煮込む。

⑤　野菜が柔らかくなったらトマトの缶詰、アサリの身を加え、塩を入れて味を調える。

⑥　きしめんを加えたら強火にし、水分を飛ばしながら手早く炒める

⑦　皿によそりパセリをあしらう。

《ワンポイントアドバイス》
◆野菜を煮ている間に水分が足りなくなったら水を加えてください。
◆あさりの可食量40□□殻付きあさり約100□です。
◆参考値：同じレシピを普通のパスタ100□で作ったの場合
エネルギ□338□cal□たんぱく質8.78□

「オトクッキング倶楽部20170221」

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

ひなあられ

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんきしめん	50	141	0.05	3	9	0
砂糖	20	76	0	Tr	Tr	0
水	少々	-	-	-	-	-
食紅	少々	-	-	-	-	-
サラダ油（吸油率10%として）	5	46	0	Tr	Tr	0
合計		263	0.05	3	9	0

【　作り方　】
①　きしめんを包丁で刻み、油で揚げる。
②　鍋に砂糖を入れ、ほんの少々の水と食紅を加えて火にかける。

③　砂糖が溶けて大きな泡になったら上げた麺を入れて砂糖をからめて出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》
◆麺は低温でゆっくり揚げます。色づき始めたらあっという間にきつね色になるので、急ぎましょう。
◆麺を5□□くらいにすれば、かりんとう風で食べやすいです。

「食事療法を支援する会20080214のレシピ」

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