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、 お湯をかけて3分待つ お湯を捨ててよく水洗いする 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 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、お味も家庭て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。 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。 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。 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



h

「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 茹でた麺を冷水でよく洗うこと 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)」を生ら一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

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)

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。



14

「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。

「ジンゾウ 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



O) □ **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

なめこうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
なめこ	50	8	8.0	115	33	0
大根	50	9	0.2	115	9	0
水菜	5	1	0.11	24	3	0
ジンゾウ 先生の和風 だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	0	0	0	0
片栗粉(水□□で溶く)	3	10	Tr	1	1	0

合計	346	1.93	287	87	1.47
----	-----	------	-----	----	------

【作り方】

楽らくうどんを茹でる。(茹で方:水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分茹でる。火を止めて2分蒸らしてから水洗いする)

なめこは水洗いする。大根はおろして水気を絞る。水菜は3~5cmに切る。

水200cc(分量外)を沸かして、なめこを加えて色が変わるまでゆでる。

()を加えて再沸騰したら、大根おろしを半分ほど入れて5分煮る。

水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、のうどんを加える。

器によそり、残りの大根おろしと水菜を飾って出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

トロミをつけることで、薄味でもしっかり味が絡みます。

シャキシャキした水菜がアクセントになります。小葱でもおいしいです。

たんぱく質が少ないので、おかずに動物性たんぱく質をとり ましょう。

(同じレシピを普通の干しうどん85gでつくると たんぱく質8.96□□食塩相当量5g□カリウム390mg□リン116mgになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20231229」

有限会社オトコーポレーション 2 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

豚そぼろうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
豚ひき肉	30	71	5.3	87	36	0.2
小松菜	20	3	0.3	100	9	0
オイスターソース	3	3	0.2	8	4	0.3
いちごジャム	3	8	0	2	0	0
からだ想いだしわりしょ うゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
ゴマ油	5	46	0	0	0	0
にんにく おろし	2	3	0.1	9	2	0.1
しょうが おろし	2	1	0	3	0	0
うずら卵(約1個)	10	18	1.3	15	22	0
合計		454	7.47	232	105	0.97

【 作り方 】

楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあげる。(茹で時間目安:水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分、火を止めて蒸らし2分)

小松菜は1□□くらいに切る。 の材料と水10□を混ぜておく。

フライパンに油を熱し、豚肉と小松菜の茎を炒める。

小松菜の葉、 の調味料()を加えて煮詰める。

うどんを電子レンジ500Wで約30秒温めて器によそり、 のそぼろと、うずら卵をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

動物性たんぱく質比88%

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。

そぼろはご飯にも合うので、多めに作っておくと重宝します。

(同じレシピを普通の干しうどん85gでつくると エネルギ[451kcal]たんぱく 質[4.5]になります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20210201」

うどんカルボナーラ

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
しめじ	10	1	0.2	30	8	0
にんにく(おろし)	1	2	0	4	1	0.1
ブロッコリー	10	3	0.4	36	9	0
生クリーム	50	217	1	40	25	0.1
90	25	38	3.1	33	45	0.1
粉チーズ (パルメザン チーズ)	1	5	0 .4	1	9	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
黒こしょう	0.1	0	0	0	0	0
塩	0.2	0	0	0	0	0.2
合計		697	6.57	172	151	0.87

【 作り方 】

楽らくうどんを茹でて水洗いし、ザルにあげる。(茹で時間目安:水に10分つけておき、沸騰したお湯で5分、火を止めて蒸らし2分)

ブロッコリーは茹で、ベーコンは食べやすい大きさに切る。 ボールに卵と粉チーズを混ぜておく。 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて炒め、香りがたったらベーコンと しめじを加える。

火が通ったら生クリームを加える。ひと煮立ちしたら の楽らくうどんを加え てかるく炒める。

のボールに入れて熱々のうちに卵液と絡ませる。

器に盛り、ブロッコリー、黒こしょう、塩をふる。



《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。

卵液に火が通りすぎないよう、熱々の麺を絡ませる程度 にしましょう、

(同じレシピを普通の茹でパスタ200gでつくると エネルギ□697kcal□たんぱく 質16.8□になります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20130308」

「楽らくうどん」基本の茹で方

ざるうどんが美味しい! 少し硬めに茹でておけば冷凍もできます。

【 作り方 】

調理する前に楽らくうどんをたっぷりの水に10分つけておくと均等に茹であがります。

鍋にたっぷりのお湯を沸かし麺を入れ、中火で約5分茹でる。

軽くほぐしたら火を止めてお好みの固さになるまでそのまま蒸らす。(1~2分)麺をザルにあけて流水でよく洗う。

温かい麺の時も一度水で麺を洗います。このひと手間で食感が全然違います!



《ワンポイントアドバイス》 キッチンばさみで半分くらいに切ると食べやすいです。

お好みのつゆで。ネギやワサビをそえても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20140717」

有限会社オトコーポレーション 3 0465-46-1210 〒250-0874 神奈川県小田原市韓宮223-16

季節の楽らくサラダ

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 先生のでん ぷん楽らくうどん(1/4)	21	75	0.04	2	8	0
きゅうり	40	6	0.4	80	14	0
ミックスベジタブル	10	4	0.1	27(19)	3	Tr
玉ねぎ	20	7	0.2	30(18)	7	0

ツナ	10	7	1.6	23	16	0.1
レモン果汁	3	1	Tr	3	Tr	0
マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	0.2
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
こしょう	少々	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
合計		170	2.5	168(148)	51	0.8
1/2量		85	1.3	84(74)	26	0.4

カッコ内の数値は調理後のカリウム量です。

【具の作り方】

きゅうりは輪切りにする。玉ねぎはスライスして水にさらす。

ミックスベジタブルはさっと茹でる。

ツナにレモン果汁をかけておく。

楽々うどんを茹でて食べやすく切る。(茹で時間目安:)

~ を混ぜてマヨネーズ、塩、こしょうで和える。



《ワンポイントアドバイス》

ツナは魚の臭みがあるため柑橘類をかけると良いです。

楽らくうどんは茹でた後、キッチンバサミで食べ やすく切っておきます。

「広島臨床栄養研究会のレシピ2019.2.28」

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

肉つけうどん

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)
楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17(0)
豚バラ肉	30	119	4.3	72	39	0
長ねぎ	20	7	0.3	40	5	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
ジンゾウ先生の和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
酒	5	5	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
水	100	_	_	-	-	_
合計		487	5.4	129	79	1.57 []1.4[]

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん楽らくうどんは茹でて水でよく洗い、水気を切って器によそる。(茹で時間目安:5分+火を止めて蒸らし2分)

小鍋にごま油を入れて食べやすく切った豚肉とネギを炒める。

鍋に和風だしと水を加えて煮たたせ、アクを取ったら酒を加えひと煮たちする。 だしわりしょうゆを加えて火を止めて器によそる。



《ワンポイントアドバイス》

うどんは食べる前に熱湯を回しかけ温めてもおいしいです。 つけ汁は出来るだけ残すようにしましょう。

(普通の干うどん85□で作った場合 エネルギ□467□cal□たんぱく質12□□

「オトクッキング倶楽部レシピ202006」

有限会社オトコーポレーション 0465-46-1210 〒250-0874 神奈川県小田原市戦客223-16

たぬきうどん

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)
楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17(0)
かつお昆布だし	200	4	0.6	126	26	0.2
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.3	2	4	0.6
でんぷん薄力粉	20	72	Tr	2	6	0.03
青のり	0.1	Tr	Tr	1	Tr	Tr
マヨネーズ	3	21	0.1	1	1	0.05
水	25	_	_	-	_	_
サラダ油(吸油率8%として)	2	18	0	Tr	Tr	0
合計		424	1.27	155	70	1.05 []0.88[]

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん楽らくうどんは茹でて水でよく洗い、食べやすい長さに切る。(茹で時間目安:5分+火を止めて蒸らし2分)

の材料をよく混ぜて、サラダ油で揚げ玉を作る。

鍋にだし、だしわりしょうゆを入れて温める。

器に麺と汁をよそり、の揚げ玉と小葱をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

揚げ玉は一度に作って冷凍しておくと、カロリーが足りない時などに便利です。

お好みで七味唐辛子や一味をふっても美味しいです。

(普通のうどん100□と普通の薄力粉20□で作ったの場合 エネルギ□397□cal□たんぱく質8.84□□

「オトクッキング倶楽部レシピ20190401」

焼きうどん (桜エビ)

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)
楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17(0)
干し桜エビ	1	3	0.6	12	12	0
人参	10	4	0.1	27	2	Tr
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
レタス	20	2	0.1	40	7	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.3	2	4	0.6
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		395	1.37	103	59	0.77 []0.6[]

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん楽らくうどんは茹でて水でよく洗い、食べやすい長さに切る。(茹で時間目安:5分+火を止めて蒸らし2分)

桜エビはフライパンで乾煎りし、取り出しておく。

フライパンにサラダ油をひき、人参、玉ねぎを炒め、火が通ったら桜エビと うどんを加えてかるく炒める。

だしわりしょうゆを加えてひと混ぜして火を止め、ごま油を回しかけて皿に盛る。



《ワンポイントアドバイス》

豚肉、ピーマン、きのこ等、お好みの具材でつくれます。 で麺を加えた後は、あまり火を通し過ぎないように軽 く炒めましょう。麺がくっついてしまいます。

(普通のうどん100□で作ったの場合 エネルギ□313□cal□たんぱく質6.1□□「オトクッキング倶楽部レシピ20160317」

有限会社オトコーボレーション 0465-46-1210 〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

甘辛牛肉うどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
和牛 肩ロース	30	123	4.1	63	36	Tr
たけのこ(水煮)	20	5	0.50	15	8	0.00
レタス	20	2	0.10	40	4	0.00
豆板醤	1	1	Tr	2	Tr	0.20
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0.00

サラダ油 うどん炒め用	5	46	0.00	Tr	Tr	0.00
サラダ油 肉炒め用	3	28	0.00	Tr	Tr	0.00
水	30					
合計		530	5.18	131	85	0.96

【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。(茹で時間目安:沸騰した鍋で5分+火を止めて蒸らし2分)

だしわりしょうゆ、片栗粉、水を合わせておく。

牛肉は細かく、たけのこはさいの目に切る。

フライパンにサラダ油3gを入れて を炒め、火が通ったら豆板醤を加えて更に 炒める。

を加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。

別のフライパンにサラダ油5gを入れて のうどんを加えて炒めたら皿にとる。 をのせて、千切りにしたレタスを盛る。



ワンポイントアドバイス

甘辛く炒めたお肉を絡めながらいただきます。

楽らくうどんの代わりに「でんぷんきしめん」「でんぷん細うどん」でも美味しく召し上がれます。

(同じレシピを普通の生うどん100□でつくると エネルギ□502kcal□たんぱく 質11.1□□

「オトクッキング倶楽部20130401」

有限会社オトコーポレーション 250-0874 神奈川県小田原市戦客223-16