

# 冷やしラーメン

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)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	11	18	1.2	24	13	1.2
焼き豚	10	17	1.9	29	26	0.2
かいわれ大根	10	2	0.2	10	6	0
コーン(缶)	5	4	0.1	7	2	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	120	-	-	-	-	-
氷	適量					
合計		374	3.7	88	103	1.4

## 【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れ蓋をして3分半おき、流水で洗って水気をしっかり絞る

器にラーメンスープとごま油、水を入れて混ぜる。

の麺を加えて具をのせ、氷を浮かべる。



## 《ワンポイントアドバイス》

火を使わないので暑い日でも作りやすい。

一般的な中華麺100gを使うと エネルギー350kcalたんぱく質12.0g食塩相当量2.4gカリウム420mgリン107mg



## かた焼きそば

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 んノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
植物油（吸油率10%と して）	8.5	78	0	0	0	0
豚肩ロース	20	51	3.4	60	32	Tr
えび	15	12	2.8	35	32	0.06
清酒	1	1	0	0	0	0
青梗菜	30	3	0.2	39	4	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
人参	20	7	0.1	54	5	0.1
にら	15	3	0.3	77	5	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
みりん	5	12	0	0	0	0
オイスターソース	5	5	0.4	13		0.6

こしょう	0.1	0	0	1	0	0
片栗粉	6	20	0	2	2	0
水	100+30	-	-	-	-	-
合計		542	8.01	331	147	1.35

### 【 作り方 】

ノンフライ麺を耐熱容器に入れてたっぷりの熱湯をそそぎ、電子レンジ500Wで約3分加熱する。お湯を捨ててよく水洗いし、水切りをしておく。後で油で揚げるので、小さめのザルなどで丸く形作りしておくといよい。

豚肉は食べやすく切る。青梗菜、にらは茎と葉の部分にわけてざく切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。

□□180℃~190℃に 熱した油で、 の麺をじっくりと両面色よく揚げる。お皿にあけて油切りしておく。

海老は皮をむいて切り、酒に浸しておく(臭みを取るため)。

の材料と水100□を合わせておく。かたくり粉は 水30gと合わせておく。

フライパンを熱してごま油を入れ、人参、玉ねぎ、にら(硬い部分)を入れ、炒める。更に海老、豚肉を入れ、黒胡椒を入れる。火が通ったら、にらと青梗菜の葉の部分をいれサッと炒める。 の調味料を入れる。水で溶いたかたくり粉も入れ、とろみがつくまでよく混ぜ合わせる。

深めのお皿に の揚げ麺を入れ、 をかける。練り辛子と酢を添える。酢の量は6~12gくらい好みで加減する。

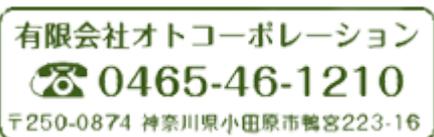


### 《ワンポイントアドバイス》

お好みで練りからし、お酢(6□12□□を加えても美味しいです)。

季節の香味野菜を使うことで食欲がアップします。

(プラス元気調理教室レシピ20110518)



# あんかけノンフライ麺

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)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	0	18	56
たけのこ(茹で)	20	6	0.7	0	94	12
にんじん	15	6	0.1	0	4	41
豚バラ	15	58	2.1	0	38	21
やりいか	10	8	1.8	0	28	30
たまねぎ	10	4	0.1	0	3	15
白菜	20	3	0.2	0	44	7
きくらげ	3	5	0.2	0	7	30
しょうが	3	1	0	0	1	8
にんにく	3	4	0.2	0	15	5
酒	5	5	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
オイスターソース	3	3	0.2	0.3	4	8
丸鶏ガラスープ	2	4	0.3	1	57	4
水	100	-	-	-	-	-
片栗粉	2	7	0	0	1	1
なたね油	5+5	92	0	0	0	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	100+20					
合計		544	6.36	2.3	316	238.3

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

みじん切りにしたしょうがとにんにくをなたね油(5g)で炒める。

食べやすい大きさに切った豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、白菜の芯を加

えて炒める。

火が通ったら、白菜の葉、戻したきくらげといかを加えてサッと炒め、 の調味料を加えて沸騰させる。

水20gと片栗粉を混ぜて加え、とろみがついたら火を止め、ごま油を回しいれる。  
ノンフライ麺を茹でて水洗いし、水気を絞る。

フライパンになたね油(5g)を入れて、ノンフライ麺を押し付けながら焼き目がつくまで焼き付け、 のあんをかける。



### 《ワンポイントアドバイス》

お好みの具材でアレンジしてください。

麺は茹でた後、揚げ麺にしても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部レシピ20130531」



## ほうとう

うどんがつゆを吸いやすいので、うどんを加えたら煮込み過ぎないようにしましょう！

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)
ジソウ 先生のでんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
豚バラ	20	77	2.8	50	28	0
にんじん	15	6	0.1	41	4	0

ほんしめじ	20	3	0.4	60	15	0
かぼちゃ	30	15	0.5	120	13	0
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
かつお・昆布だし	200	4	0.6	126	26	0.2
みりん	5	12	0	0	0	0
酒	10	11	0	1	1	0
ごま油	2	18	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
サラダ油	5	46	0	0	0	0
白味噌	10	22	1	34	13	0.6
七味唐辛子	0.1	0	0	0	0	0
合計		523	6.08	491	140	1.56

## 【つくり方】

楽らくうどんを茹でて水洗いし、ざるにあげておく。（茹で時間目安：5分+蒸らし1~2分）

にんじんはいちょう切り、かぼちゃは小さめに切り、肉は食べやすい大きさに切る。

フライパンにサラダ油を入れ、肉を炒め、色が変わったら を加えて更に炒める。火が通ったらだし汁を加えて煮る。

野菜が柔らかくなったら、みりん、酒、ごま油、だしわりしょうゆを加えて味を調える。

うどん、味噌、小松菜、しめじを加えてひと煮たちしたら器に盛りつけお好みで七味唐辛子をふる。



## ワンポイントアドバイス

でんぷん楽らくうどんは、茹でた後にキッチンばさみで食べやすく切っておくと

良いです。

「オトクッキング倶楽部20130308」

## 冷やしキムチらーめん

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)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
鶏もも肉	20	51	3.5	32	22	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
白菜キムチ	20	9	0.6	68	11	0.4
ウズラ卵(水煮)	10	18	1.1	3	16	0.1
鶏がらスープの素	1.5	3	0.22	43	3	0.72
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
みりん	5	12	0	0	0	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
コチュジャン	適宜	-	-	-	-	-
合計		452	6.08	205	117	1.52

### 【 作り方 】

でんぷんノンフライ麺を茹で、水でよく洗っておく。(茹で時間目安：熱湯をかけて蓋をして3分)

小鍋に水100と鶏肉を入れて水から茹で、鶏肉を取り出しておく。

のゆで汁に調味料を加えてスープを作り、冷やしておく。

器に麺、具材をのせて のスープをかける。お好みでコチュジャンをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

スープは食べるときにかけましょう。

一般的なコチュジャンの栄養成分値(100gあたり) エネルギー 100kcal たんぱく質 0.39g 食塩相当量 0.19g カリウム 33mg リン 6mg

「OTOクッキング倶楽部20180801」

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

# お雑煮

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)
ジンザウ 先生ので んぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
ほんしめじ	5	9	1	21	3	0
人参	5	2	Tr	14	1	Tr
大根	10	2	Tr	23	2	0
糸みつば	2	Tr	Tr	5	0	0
かつお昆布だし汁	150	3	0.5	95	20	0.2
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
ゆず(皮)	少々					

合計		162	1.86	162	35	0.84
----	--	-----	------	-----	----	------

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

人参、大根は薄いいちょう切りにする。しめじは小口切り、みつばは結ぶ。

フライパンにごま油をひき、お餅を揚げ餅風に焼く。(焼き時間目安：蓋をして表裏5分ずつ)

人参、大根、しめじを炒める。

鍋にだし汁と を入れ、野菜が柔らかくなったら、酒、だしわりしょうゆで味を調える。

焼いた餅と糸三つ葉を入れてひと煮立ちさせる。器に盛りゆずの皮を飾る。



《ワンポイントアドバイス》

ごま油でカロリーアップ！

(普通の餅50gで作ったの場合 エネルギー177kcalたんぱく質3.91g)

「Iijimaレシピ20121210」



## 冷やし中華

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)
-----	--------	-------------	----------	----------	--------	----------

でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
トレハロース	2	7	Tr	Tr	Tr	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ロースハム	10	20	1.7	26	34	0.3
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
(A)砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
(A)しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
(A)穀物酢	20	5	Tr	1	Tr	0
(A)かつおだし汁	20	1	0.1	5	3	Tr
(A)みりん	5	11	Tr	Tr	1	Tr
練りからし	1	3	0.1	2	1	0.1
ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
合計		455	5.6	211	125	1.3

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

### 【 作り方 】

でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておき、ごま油をからめておく。（茹で時間目安：4分）

卵にトレハロースを入れ、サラダ油を熱し薄焼き卵を作り短冊に切る。

ロースハム、きゅうりはせん切り、トマトはスライスする。

④(A)を混ぜてタレを作る。

麺を皿に盛り、具をのせて洗いごまを散らす。食べる直前にたれをかけ、からしを添える。



《ワンポイントアドバイス》

ジンゾウ先生細うどんを使うとさっぱりした冷やし中華になります。お好みで酢や練りからしを多めに使って味をしっかりつけてください。

(普通の中華麺100gで作ったの場合 エネルギー453kcalたんぱく質14g)

[NPO 法人食事療法サポートセンター編「レシピ60」より]

作ってみたよ



2023.04.11

「初めての食感、中華麺と別物、フォーに近い」

透析患者さんです。保存期の食事療法を病院で一度しか受けておらず低蛋白ご飯しか知らなかったとのこと。自分で「考えが甘かった」と残念がっていました。透析期の食事もでんぷんでエネルギーを摂る必要があることを繰り返し説明しています



# 中華おこわ風

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米0.1	100	360	0.1	6	17	0
もち粉	10	38	0	1	0	0
(A)たけのこ	15	5	0.5	71	9	0
(A)人参	10	4	0.1	27	2	Tr
(A)豚バラ角切り	30	116	4.3	75	42	Tr
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	7	7	0.22	2	3	0.4
オイスターソース	3	3	0.2	8	4	0.3
水	200	-	-	-	-	-
糸みつば	3	Tr	Tr	15	1	0
合計		589	5.42	206	78	0.7

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

①Aの材料をサラダ油で炒め、だしわりしょうゆ・オイスターソース・ごま油で味を調える。

炊飯器にでんぷん米 もち粉 水 1の炒めた具を入れ箸でサツとかき混ぜスイッチを入れる。

スイッチが切れたら、しゃもじでかき混ぜ もう一度、スイッチを入れる。



### 《ワンポイントアドバイス》

「でんぷん米用もち粉」を多めに入れると、もちもち感が増して味も絡みやすくなります。

炊き上がったら、均一になるようによくかき混ぜます。残ったご飯はラップに包んで冷凍できます。

(普通の米100gで作ったの場合 エネルギー582calたんぱく質11.5g)

「IJIJIMA0003レシピより」



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。

## ジャンボたこ焼き

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)
ジンゾウ先生のでんぷん薄力粉	40	144	0.12	5	18	0.07
トレハロース	2	7	0	0	0	0
卵	10	15	1.2	13	18	Tr
まだこ	25	19	4.1	73	40	0.18
長ネギ	20	6	0.1	36	5	0
キャベツ	15	3	0.2	30	4	0
長いも	10	7	0.2	43	3	0
しょうが(酢漬)	3	1	0	1	0	0.2
かつおだし汁	100	3	0.5	26	17	0.1
水	50					
サラダ油	6	55	0	Tr	Tr	0
ウスターソース	8	9	0.08	15	1	0.67
マヨネーズ	8	56	0.12	1	3	0.14

かつお削り節	0.3	1	0.23	2	2	0
あおのり	0.1	0	0	1	0	0
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
合計		379	8.2	230	83	1.2

【 作り方 】

キャベツは千切り、長ネギは小口切り、長芋はすりおろし、たこは1cmのぶつ切りにする。

ボールにでんぷん薄力粉、トレハロース、だし、水、卵を入れてよく混ぜる。

の具、しょうがを加えて軽く混ぜる。

フライパンに油を入れ、生地を流し込む。

最初は強火で、中火に落として生地の色が変わったら半分に折り曲げて焼き色をつける。最後にごま油を回しいれて香りをつける。

皿にのせ、ソース、マヨネーズ、青のり、削り節をのせて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

混ぜて焼くだけの簡単レシピですが、とても美味しいです。

「プラス元気調理教室レシピ20111018」



# 中華風まぜご飯

炊けたご飯に混ぜるだけ。きゅうりが美味しい

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0.1	100	360	0.1	6	17	0.03
でんぷん米用もち粉	10	38	0	1	0	0.0
焼き豚	30	51	5.8	87	78	0.75
きゅうり	50	7	0.5	100	18	0
長ねぎ	20	6	0.1	36	5	0
しょうが	10	3	0.1	27	3	0
オイスターソース	6	6	0.5	15	7	0.68
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
水	180	-	-	-	-	-
合計		489	7.1	272	128	1.46

焼き豚はメーカーにより栄養成分が異なりますので確認してください。

佐藤さんのレシピ20020501