

# お便り（ノンフライ麺 編）



ノンフライ麺を美味しくいただいています。一人分ずつ16cmの小鍋に作ります。

ラーメンスープと多めの水（200□250□□□野菜とお肉を煮ておきます。

煮えたら、沸騰したところにノンフライ麺を入れます。30秒程すると、麺の折り目が開けるようになりますので、きれいな箸で麺を伸ばして火を止めます。（生肉で使った箸ではなく、きれいな箸を使ってください）

野菜を麺の上にのせて、麺がスープに浸るようにして1分くらいおきます  
どんぶりによそって出来上がり。

スープはお好みの濃さで調節してください。春キャベツやもやし、ニラはすぐ煮えるのでお勧めです。 2021年4月14日 神奈川県Oさん



夏はノンフライ麺を冷やし麺として食べています。2020年7月岐阜県Nさん



焼きそば、とても簡単に作れていいですね。（耐熱用の容器を使用）  
量が多く2回にして食べています。量が半分くらいだといいなと思います。 2020年5月 神奈川県Sさん

Q)でんぷんノンフライ麺は茹でた後に冷凍できますか。 2018年5月8日  
A)□できます。固めに茹でて水気をよく絞るのがポイントです。ただし、先に味をつけてから冷凍すると、麺が塩分を吸って味が薄く感じられますので、ソースやスープと絡めるのは食べる直前にしましょう！

## 【冷凍の方法】

耐熱容器に麺と熱湯を入れて3分待ちます。

お湯を切って、よくほぐしながら水洗いします。

水気を固く絞って、ジップロックやラップで包んで冷凍します。

解凍は様子を見ながら電子レンジで加熱しましょう。（目安□500Wで2分半～3分）



腎臓病教室で「でんぷんノンフライ麺」の冷やし中華を食べました。普通の麺と変わらず美味しく食べられ、腎臓病用食品に対する見方が変わりました。

2016年8月 長野県Mさん

