

# お便り（ノンフライ麺 編）



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