

# 細うどんのほうとう

食材名	重量(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)
でんぷん細うどん	1袋	310	0.3	7	18	0.5
人参	15	6	0.1	41	4	Tr
かぼちゃ	30	15	0.5	120	13	0
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	Tr
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
酒	10	11	Tr	1	1	0
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
醤油	1	Tr	0.08	4	2	0.15
しめじ	20	4	0.6	60	15	0
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
ジンゾウ 先生の和風だし	1.8	4	0.25	5	2	0.6
水	200	-	-	-	-	-
白味噌	8	17	0.8	27	10	0.5
合計		523	5.73	363	96	1.75( 1.25)

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

## 【作り方】

細うどんをゆでて水でよく洗い、水気を切って皿に盛る(茹で時間目安:お湯に浸して電子レンジ600Wで4分)

野菜、肉は食べやすく切る

フライパンにサラダ油を入れて肉を炒め、色が変わったら人参、カボチャを入れて炒める

火がとおったら水、和風だしを入れて煮込む

野菜が柔らかくなったら 調味料を入れる

小松菜、しめじ、みそ、 うどんを入れてひと煮立ちしたらできあがり



鶏肉、長ネギ、里芋など、お好みの具でアレンジしてください。  
七味をふっても美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20250207」



---

## お便り（麺類 編）



「ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ」の銅の含有量はわかりますか。  
2025年2月



銅の制限がある患者様だそうで、食べられるものを探していらっしゃいました。事情が事情ですから急いで日本食品分析センターへ分析をお願いし、結果は100gあたり 0.02mg。おいしく食べて元気に過ごしていただけたら嬉しいです。



「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！」と喜んでいただき、こちらで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！ 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。  
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回混ぜておく。

(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いですね。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、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。

召し上がる時は、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

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 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）」を生らーめんのもので食べるとおいしいです。 2020年6月

広島県

ラーメンを食べるときに、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。



「でんぶん生ラーメン」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お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**がおすすめ。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げ、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



# ごまだれサラダうどん

食材名	重量(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)
でんぷん細うどん	1袋	310	0.3	7	18	0.5
とり ささみ	20	23	4.9	56	40	Tr
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
たまご	20	30	2.5	26	36	0.1
サラダ油	2	18	0	0	0	0
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
レタス	20	2	0.1	40	4	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
A)ねりごま	5	33	0.9	24	33	0
A)めんつゆ(二倍希釈)	10	7	0.4	16	7	0.7
A) 水	20	-	-	-	-	-
合計		438	9.6	292	157	1.3(0.8)

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

## 【作り方】

ささみに酒とこしょうを振って電子レンジにかけ、食べやすくほぐす  
細うどんをゆでて水でよく洗い、水気を切って皿に盛る(茹で時間目安:お湯に浸して電子レンジ600Wで4分)

卵とサラダ油で錦糸卵を作る

レタスはちぎる。キュウリは千切り。トマトは薄切りにする。

⑤A)の材料を混ぜてたれを作る

の麺に具を乗せて、 のたれをかける



たれは野菜にかけると水っぽくなりますが、麺に調節かけると美味しくいただけます

ジツウ 先生のでんぷんきしめんでも美味しくいただけます。

「Junkoのレシピ20060308」



## 細うどんの中華サラダ

食材名	重量(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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5
きゅうり	10	1	0.1	20	4	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ハム	10	20	1.7	26	34	0.3
乾燥わかめ	1	1	0.1	52	4	0.2
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4

酢	3	1	Tr	Tr	Tr	0
砂糖	3	12	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
合計		385	2.7	148	74	1.4

【作り方】

キュウリ、にんじん、ハムを千切りにする。

わかめを水で戻す。

細うどんをゆでて水でよく洗っておく。（茹で時間目安：お湯に浸して電子レンジ600Wで4分）

の調味料をボールの中で混ぜ合わせておき、 を入れてよく混ぜ合わせて出来上がり。



調味料は召し上がる直前に和えましょう。

「オトクッキング倶楽部20240605」



# 秋色焼うどん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5□0□
鮭	15	20	3.3	53	36	0.03
さつまいも	20	28	0.2	76	9	0.02
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
みずな	10	2	0.2	48	6	0.01
バター	5	37	0.03	1	1	0.1
みりん	5	12	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
サラダ油	5	46	0	0	0	0
合計		461	4.7	243	89	1.4(0.9)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

でんぷん細うどんはゆでて水洗いしザルにあけてきつく絞って水気を切る。茹で時間目安：約4分)

サツマイモを1cm角切りにして水にさらしておく□

フライパンに油を熱し、鮭、しめじ、水を切った のサツマイモを炒める。

火が通ったら と5cmに切ったみずな、みりん、しょうゆを加えて手早く炒め合わせる。

火を止めてバターを加え余熱で溶かして器によそる。

## 《ワンポイントアドバイス》

イモ類はカリウムが多めですが、きちんと計算計量して旬を味わいます  
仕上げに黒胡椒をふるのもお勧めです。



「オトクッキング倶楽部レシピ 202310」

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

## 骨付き鶏のにゅうめん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5□0□
鶏手羽中(骨付き)	38□1	63	5.3	66	45	0.1
小松菜	10	1	0.2	50	5	0
しょうが	3	1	0	8	1	0
にんにく	3	4	0.2	15	5	0
ねぎ	10	3	0.1	20	3	0

鶏がらスープの素	3	6	0.4	85	5	1.4
酒	10	11	0	1	1	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
こしょう	少々					
合計		491	6.6	252	82	2.0(1.5)

1 骨付き肉の廃棄量(骨の重さ)は21%なので、骨付き肉38gは肉30gに相当します。

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

### 【 作り方 】

でんぷん細うどんはゆでて水洗いしザルにあけてきつく絞って水気を切る。茹で時間目安：約4分)

小鍋に油を入れてみじんぎりにしたにんにくとしょうがを炒める□

鶏肉を加えて焼き目がつくまで焼いたら水180gと鶏がらスープの素、酒を入れて蓋をして約10分弱火で煮る。

食べやすく切った小松菜と の麺を加えてひと煮たちしたら器によそる。

粗みじんにしたねぎをちらし、こしょうを振る。

### 《ワンポイントアドバイス》

骨付きなのでじっくり煮ることで旨味が増します。

汁はできるだけ飲まないようにすれば減塩できます。



「オトクッキング倶楽部レシピ 202302」

# ぶっかけうどん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5□□
みつば	3	1	0.1	10	1	0
ゆず	0.5	2	0.4	4	3	Tr
げんたしょうゆ	15	16	0.5	4	6	1
合計		329	1.3	25	28	1.5

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

でんぷん細うどんはゆでて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：約4分+蒸らし1分）

器によそり、しょうゆをかけ、好みの薬味をのせて出来上がり。



### 《ワンポイントアドバイス》

うどんは、冷水でもみ洗いするようにしてよく冷やします。

好みの薬味（黒コショウ、ねぎ、しょうが、七味唐辛子など）を添えましょう。

(普通の細うどん100gで作ったの場合：エネルギー289kcalたんぱく質7.1g)

「臨床栄養あいちのレシピ」



## やみつき 甘辛豚そぼろ うどん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5(0.0)
豚ひき肉	20	47	3.5	58	24	0.0
ごま油	5	46	0.0	0	0	0.0
砂糖	5	19	0.0	0	0	0.0
こいくちしょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
酒	5	5	0.0	0	0	0.0
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0.0
焼きのり	1	2	0.4	24	7	0.0
うずら卵	10	18	1.3	15	22	0.0
だしわりしょうゆ	6	6	0.2	1	2	0.4
		455	6.0	129	78	1.2(0.7g)



## 【 作り方 】

細うどんを茹でて水洗いし絞ってごま油を絡めておく（茹で時間目安：熱湯で約4分）

鍋にひき肉、しょうゆ、砂糖、酒を入れて火にかけ汁気がなくなるまで炒めてそぼろを作る

器に の麺をいれ、そぼろと小口切りにしたこねぎ、のり、うずらの卵をのせる

最後にだしわりしょうゆをまわしかける



### 《ワンポイントアドバイス》

豪快にぐるぐるかき混ぜて食べるのがおすすめ！ そぼろは多めに作って冷凍しておくとう便利です

(同じレシピを普通のそうめん80gでつくと、エネルギー430kcalたんぱく質13.3g)

「オトクッキング倶楽部20200513」

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

## 塩豚そうめん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5(0)
豚ばら肉	30	119	4.3	72	39	0.0
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0.0

からだ想い だしわりしょ うゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
鶏ガラスープ	2	4	0.3	57	4	1.0
ごま油	5	46	0.0	0	0	0.0
こしょう	0.5	2	0.1	7	1	0.0
水	200	-	-	-	-	-
合計		486	5.3	175	66	1.7(1.2)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

### 【 作り方 】

細うどんを茹でて水洗いして水気を切る。（茹で時間目安：沸騰してから弱火で4分）

鍋に水と調味料、豚肉を入れて火にかけ、アクを取りながら肉に火をとおす。

③器に麺をよそりスープをかけてごま油、ねぎ、こしょうをふる



### 《ワンポイントアドバイス》

茹でて水洗いした麺を温めるときは、熱湯を回しかけるか、電子レンジで30秒くらい温めてからスープをかけるとよいです。

(同じレシピを普通の小麦麺100gでつくと446kcalたんぱく質11.1g食塩相当量3.7g)

「sachiさんのレシピ20200201」



# カニと三ツ葉のあんかけうどん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5(0)
たらばがに 水煮缶詰	20	18	4.1	18	44	0.3
糸みつば 葉 生	5	1	0.0	25	2	0.0
清酒 本酒醸造	15	16	0.1	1	1	0.0
じゃがいもでん粉	2	7	0.0	1	1	0.0
しょうが 根茎 生	2	1	0.0	5	1	0.0
からだ想い だしわりしょうゆ	6	6	0.2	1	2	0.4
かつおだし 本枯れ節	50	1	0.3	16	9	0.1
合計	200	359	5.0	74	78	1.2(0.7)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

細うどんは茹でて水洗いし水気をきる。（茹で時間目安：熱湯で4分）  
鍋に調味料と干切りにしたしょうがを入れて火にかける  
沸騰したらカニと少量の水で溶いた片栗粉を加える  
とろみがついたら食べやすく切った三つ葉を加えて火を止める  
器に麺をよそりあんをかける



## 《ワンポイントアドバイス》

麺にほとんどたんぱく質がないので、動たん比82%です。  
あんにとろみをつけると、麺によく絡んで薄味でも美味しくいただけます。

カニを豚バラ肉に変えても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20200211」



