

キノコのアんかけうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
しいたけ	30	8	0.9	87	26	0
なめこ	30	6	0.5	72	20	0
たまご	25	36	3.1	33	43	0.1
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.28	6	2	0.68
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
水	10	-	-	-	-	-
みりん	10	24	0	1	1	0
こねぎ	3	1	0.1	10	1	0
しょうゆ	7	5	0.5	27	11	1
合計		400	5.55	245	137	1.95

【 作り方 】

楽らくうどんを茹でて水でよく洗い、ざるに上げる。（茹で時間目安：鍋で5分 + 火を止めて蒸らし2分）

しいたけはスライスし、なめこは洗う。

鍋に水200mlと和風だし、 を入れて加熱する。

火が通ったらみりん、しょうゆを加え、水溶き片栗粉を回しいれてとろみをつける。

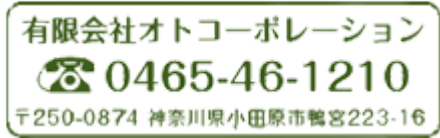
溶き卵を回しいれ、卵がふんわり浮いてきたら火を止める。

うどんを器に入れ、 をかけて小ねぎをちらして出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

熱々を食べたいときは、 で器に盛ったうどんを電子レンジで温めてからキノコあんをかけましょう。



鶏塩焼きうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.06
長ネギ	30	10	0.4	60	8	0
しょうが	10	3	0.1	27	3	0
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
ごま油	10	92	0	0	0	0
酒	15	16	0.06	1	1	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
合計		490	6.23	245	104	1.69

【 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
しょうがは千切り、長ネギは斜め切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る
フライパンにごま油としょうが、肉を入れて炒める
塩と長ネギを加えて炒める
うどん、酒、鶏ガラスープのもとを加えて強火で水分をとばす

器によそり、白ごまとこしょうをふる

《ワンポイントアドバイス》

麺の固さは、蒸らし時間で調整してお好みに合わせて下さい。

麺は流水で洗った後、きつく絞ると味がぼやけません。



麺を先に10分くらい水に漬けておくと均等に調理できます

「オトクッキング倶楽部レシピ202410」



キノコたっぷりカレーうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	1袋	298	0.17	7	31	0.17
しめじ	15	4	0.4	56	14	0
まいたけ	15	3	0.3	35	8	0

ひらたけ	15	5	0.5	51	15	0
豚バラ	20	79	2.9	48	26	0
ジンゾウ 先生のカ レールウ	15	73	0.36	35	12	0.24
水	200	-	-	-	-	-
ジンゾウ 先生の和 風だし	1/2袋	4	0.25	5	2	0.6
めんつゆ	10	10	0.5	22	9	1
合計		476	5.38	259	117	2.01

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

【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：中火で5～6分）
キノコは食べやすくほぐし、豚バラ肉は一口大に切る
鍋に水、和風だし、めんつゆをいれて を加え、火が通るまで煮る
カレールウを入れてひと煮立ちしたら のうどんにかけて出来上がり



麺つゆの栄養成分値は、一般的なものです。お使いの商品ラベルでお確かめください。

楽らくうどんは、早めに茹でて水洗いしておく、茹でたてのときよりももちりします。

「オトクッキング倶楽部20240830」

おろしうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
大根	20	4	0.1	46	3	0
卵黄	20	77	3.3	17	114	0
ねぎ	10	3	0.1	20	3	0
しそ	1	0	0.04	5	1	0
炒りごま	1	6	0.2	4	6	0
しょうゆ	7	5	0.54	27	11	1.0
みりん	7	17	0.02	1	0	0
穀物酢	5	1	0.01	0	0	0
水	20	0	0	0	0	0
合計		411	4.48	127	169	1.17

【 作り方 】

楽らくうどんを10分程たっぷりの水につけておく

耐熱容器に を入れ電子レンジ500Wで約30秒加熱し、水を加えて冷蔵庫で冷やしておく

別の耐熱容器に水切りした の麺とたっぷりの熱湯を入れて電子レンジ500Wで約3分加熱する

3分たったら軽くほぐしてそのまま5分程蒸らし、流水でよく洗い水気を絞って器によそる

おろし大根、しそ、ねぎ、ごま、卵黄をのせてつゆをまわしかける

《ワンポイントアドバイス》

麺の固さは、蒸らし時間で調整してお好みに合わせて下さい。

麺は流水で洗った後、きつく絞ると味がぼやけません。

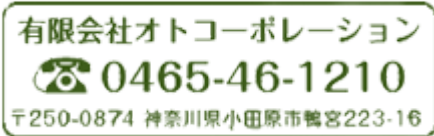
火を使わず、電子レンジだけで調理できます。



の様子

(同じレシピを普通の干しうどん85gでつくと たんぱく質11.5g 食塩相当量4.7g
カリウム231mg リン278mgになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ202405」



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！」と言っていただけ、こちら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整してください）



「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） **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



Q)□蕎麦」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

なめこうどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
なめこ	50	8	0.8	115	33	0
大根	50	9	0.2	115	9	0
水菜	5	1	0.11	24	3	0
ジツウ 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、残り的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。

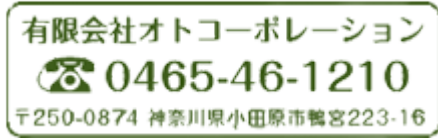
シャキシャキした水菜がアクセントになります。小葱でもおいしいです。

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8.96g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」



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100gくらいに切る。 の材料と水100g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、 のそばろと、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。

そば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 エネルギー451kcalたんぱく質14.5gになります)

「オトクッキング倶楽部レシピ20210201」

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

うどんカルボナーラ

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
卵	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に、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 エネルギー697kcalたんぱく質16.8g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。

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」

季節の楽しくサラダ

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)
ジツウ 先生のでんぱん 楽しくうどん(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。

楽しく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。

楽し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」

