

# ほうれん草の彩り焼きそば

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)
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0.1
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	0
ほうれん草	10	2	0.2	69	5	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
しいたけ	10	2	0.3	28	9	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	Tr
ジンゾウ先生の焼きそばソース	1袋	150	0.8	23	9	1.2
合計		580	7.7	246	153	1.3

## 【 作り方 】

豚バラ肉、ほうれん草は一口大に切る。しいたけは薄くスライスし、にんじんは千切りにする。

ノンフライ麺をゆでて水洗いしておく（ゆで時間目安：熱湯を注ぎ、蓋をして3分）

フライパンに油（分量外）をひき、 を炒める。

肉の色が変わってきたら卵を入れて炒める。

卵が固まってきたら麺を入れて軽く炒め、火を止める。焼きそばソースを入れて全体によくからめる。



麺の茹で方：耐熱容器に麺と熱湯を入れて蓋をして3分おく。ザルに開けて流水でよく洗い、水気を切っておく。

麺を加えたら炒めすぎないようにしましょう。麺が切れやすくなります。  
ソースは火を止めてから絡めますと、薄味でもおいしく召し上がれます。

「OTOクッキング倶楽部202404」



## トマトとハムのさっぱりラーメン

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

でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.07(0)
トマト	100	19	0.7	210	26	0
ロースハム	20	39	3.3	52	68	0.5
シソの葉	5	2	0.2	25	4	0.0
オリーブ油	15	138	0	0	0	0
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
コンソメ	3	7	0.2	7	3	1.3
おろしにんにく	3	4	0.2	15	5	0
こしょう	少々	-	-	-	-	-
合計		493	5	322	128	2.17

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

### 【 作り方 】

生らーめんは茹でて水洗いしザルにあけておく

トマトを2角に切る。ハムは1cm幅に切る。しそは千切りにする。

の調味料をボールに入れて混ぜる

と を加えてよく絡めたら皿に盛って出来上がり。



麺の茹で方：耐熱容器に麺と熱湯を入れて電子レンジ1000Wで約4分加熱します。

そのまま好みの型さになるまで1~2分蒸らし、流水でよく洗います。  
麺は茹でた後によく洗うのがポイント！ツルツルした食感になります。

ハムの代わりに蒸し鶏や豚しゃぶしゃぶでも美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20240510」



## しらすの冷やし中華

食材名	使用量	エネルギーkcal	蛋白質	カリウム	リン	食塩相当量
ジツウ 先生の冷やし中華 (麺とスープ)	1食	375	1.5	38	34	1.3
まいたけ	15	3	0.3	35	8	0
しらす(釜揚げ)	10	11	2.3	21	47	0.4
大葉	1	Tr	Tr	5	1	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
天かす	2.5	13	0.15	2	2	0.01
長ネギ	20	7	0.3	40	5	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
合計		443	4.75	204	105	1.71

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

### 【 作り方 】

生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきる。(茹で時間目安：4分)  
マイタケは大きめにさく。長ネギは斜め切り、大葉は千切りにする

フライパンに油をひいて を軽く焦げ目がつくまで炒める  
皿に麺、マイタケ、長ネギ、しらす、大葉を盛り付けて、冷やし中華のたれを  
かける。トマトを添える。



### 《ワンポイントアドバイス》

トマトは別に食べても良いです。

(一般的な冷やし中華で作ったの場合 エネルギー402kcalたんぱく質13.45g食塩  
相当量6.2g)

「OTOクッキング倶楽部レシピ20240426」



## あっさりたんめん

食材名	使用量	エネルギーkcal	蛋白質	カリウム	リン	食塩相当量
-----	-----	-----------	-----	------	----	-------

でんぷん生らーめん	1袋	283	0.2	6	20	0.1(0)
豚バラ肉	30	119	4.3	72	39	Tr
人参	10	4	0.1	27	3	0
ニラ	10	2	0.2	51	3	0
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
もやし	10	2	0.2	7	3	0
長ネギ	5	2	0.1	10	1	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	27	0	Tr	Tr	0
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
豆板醤	1	1	Tr	2	Tr	0.2
ジンゾウ 先生の和 風だし	2	5	0.3	5	2	0.7
鶏がらスープの素	1	2	0.1	32	1	0.5
水	200	-	-	-	-	-
合計		501	6	277	82	1.5(1.4)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

### 【 作り方 】

生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきる。（茹で時間目安：4分）

豚肉、にんじん、にら、キャベツ、長ネギは食べやすく切る。

フライパンにサラダ油、ごま油、みじん切りにしたにんにく、豆板醤入れて熱し、を炒める。水、和風だし、鶏がらスープの素を加えてひと煮たちさせる。

麺を電子レンジで温め、 をかける。お好みでコショウをふる。



### 《ワンポイントアドバイス》

季節の野菜に変えても美味しいです。

味が薄く感じられるときは、片栗粉 $\square$ gを加えて少しトロミをつけると麺にスープが絡みます。

(普通中華麺100 $\square$ で作ったの場合 エネルギー $\square$ 501kcal $\square$ たんぱく質14.5 $\square$ )

「OTOクッキング倶楽部レシピより」



---

## 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。



麺を茹でた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）」を生らーめんのでて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200ml300ml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

# レンジでパパッと 冷やし中華

食品名	使用量(g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジンゾウ先生の冷やし中華 (たれ付き)	100	375	1.5	5	80	38	34	1.3
もやし	20	7	0.7	0.3	0.5	32	10	0.0
豚ロース薄切り	20	53	3.9	3.8	0	62	36	0.0
にんじん	10	4	0.1	0	0.9	27	3	0
カイワレ大根	10	2	0.2	0.1	0.3	10	6	0
きくらげ (乾燥)	1	2	0.1	0	0.7	10	2	0
ごま油	3	28	0	3	0	0	0	0
酒	3	3	0	0	0.1	0	0	0
マヨネーズ	3	21	0	2.3	0.1	1	1	0.1
合計		495	6.5	14.5	82.6	180	92	1.4

## 【 作り方 】

冷やし中華の、麺は茹でて水洗いしざるにあけておく。(茹で時間目安：電子レンジで4分+蒸らし1分)

きくらげはぬるま湯で10分戻し細切りにする。

細切りにしたにんじん、豚肉、もやしを入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ500Wで約1分加熱する。

肉に火が通ったらごま油とカイワレ大根、きくらげを加えてあえる。

器に麺をよそり、具材をのせ、付属の冷やし中華のたれをかけ、マヨネーズを絞る。



## 《ワンポイントアドバイス》

麺も具材も電子レンジで調理できるので、手軽にパパっとつくれます。

「オトクッキング倶楽部20230501」



# 火を使わない 簡単冷やし中華

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)
ジツウ 先生の冷やし中華	1食	375	1.5	38	34	1.4
ツナ(ライトフレーク)	20	53	3.5	46	32	0.2
トマト	30	6	0.2	63	8	0.0
しそ	2	1	0.1	10	1	0.0
合計		435	5.3	157	75	1.6

## 【 作り方 】

トマトをさいの目に切り、添付の冷やし中華のタレにつけて冷蔵庫で冷やして

おく

生ラーメンを熱湯に入れ電子レンジ500Wで4分加熱し、1分蒸らしたら水洗いし固めに絞って水気を切る

器に麺をよそり、ツナをのせる

トマトごとタレをかけて千切りにしたしそをのせる



### 《ワンポイントアドバイス》

食欲のない時でも簡単に作れてのど越しよく食べられます  
季節の野菜やお好みの具でアレンジして下さい

「OTOクッキング倶楽部2022.05」



## あさりと春キャベツのスープパスタ

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)
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	6	20	0.0
あさり(殻付き100個)	40	12	2.4	56	34	0.88

酒	30	33	Tr	3	3	0
春キャベツ	40	9	0.5	80	11	0
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
人参	10	4	0.1	27	2	0
塩こうじ(水50ccを加えておく)	5	9	0.15	-	-	0.65
バター	10	76	0.06	4	2	0.2
合計		429	3.82	233	87	1.8

### 【 作り方 】

でんぷん生ラーメンをたっぷりの熱湯に入れて茹で、沸騰したら火を少し弱め、3分茹でる。少し硬めで火を止め、ざるにとる。

あさは流水で洗い、たっぷりの水につけて砂を出す。その後こすり洗いをして水を切る。

春キャベツは洗って手で割き、人参は千切り、しめじは小房に分ける。

フライパンを温め、あさりを入れて酒を振り、ふたをして口が開くまで待つ。

の野菜とバターを加えてふたをしてさっと煮、色よくなったら の麺を流水でほぐしてから加える。

塩こうじを加えてひと混ぜしたら器に盛りつける。



### 《ワンポイントアドバイス》

「でんぷん生ラーメン」の代わりに「でんぷん生パスタ」でも作れます。

ポイントは茹で時間を守ること！茹ですぎるとベトベトしますので、硬めに茹でてザルにあげておくとスパゲッティのような食感になります。

「びわこ腎臓病食研究会2015」



# お便り（生らーめん編）



生麺を茹でた後、酸っぱく感じる場合があります。そんな時は、アルカリイオン水か、食品用の重曹を少し入れた水でもみ洗いすると酸味が抜けます。最後にもう一度水洗いするのを忘れずに。2019年12月4日 宮城県

素敵なアイデアをありがとうございます。酸味の気になる方はぜひお試しください。

Q)「らーめんスープ」を買いました。他に何かつくれますか。

お酢や砂糖を足して「冷やし中華」、オイスターソースを足して「中華丼」など、いろいろ作れますのでレシピをご参照ください。

Q)ラーメンを食べるときに、スープがない場合はどうしたらよいですか？ 2016年2月Nさん

A)ご自分で作るのが大変な時は、市販のスープを利用しましょう。いまは、スーパーでも1食ずつ売っています。

\*

ポイントは...

栄養成分の記載してある商品を選んで、きちんと計算して使うこと。（減塩のものには、リンやカリウムが多いものがありますので、必ず栄養成分を確認しましょう。）

4倍くらいに薄めて、スープは飲まずに残すようにすること（つけ麺にするとよい）

麺は茹でた後に必ず水でよく洗います。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。

Q)「でんぷん生ラーメン」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

A)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。

# トマトの冷製らーめん

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)
ジツヅリ 先生の 生らーめん	100	283	0.2	6	20	0
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
水	100	-	-	-	-	-
トマト	60	11	0.4	126	16	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
ツナ	10	27	1.8	23	16	0.1
しそ	3	1	0.1	15	2	0
にんにく	2	3	0.1	10	3	0
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
こしょう	0.05	Tr	Tr	Tr	Tr	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
合計		422	2.9	223	65	1

## 【 作り方 】

生ラーメンを茹でて水洗いし、コンソメと水100mlを混ぜたものに漬けて冷やしておく。（茹で時間目安：鍋で4分）

オリーブ油の半量をフライパンに入れ、みじん切りにしたニンニクを炒める。

食べやすく切ったトマト、キュウリ、残りのオリーブ油、ツナと を混ぜて冷やしておく。

器に よそり、 をかける。千切りにしたしそをのせて塩こしょうをふる。



## 《ワンポイントアドバイス》

あらかじめ麺に味をつけておきます。

季節の新鮮な野菜をのせた夏らーめんです。

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