台湾焼きそば

食材名	使用量(g)	エネルギ□(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	1食	305	0.3	18	56	0.1
豚バラ肉	50	198	7.2	120	65	0.1
にら	20	4	0.3	102	6	0
もやし	50	8	1	36	14	0
ごま油	6	55	0	Tr	Tr	0
中濃ソース□	18	24	0.1	38	3	1
ニンニク	3	4	0.2	15	5	0
鶏がらスープ（顆粒）	2	4	0.3	65	3	1
黒胡椒	少々	-	-	-	-	-
合計		602	9.4	394	152	2.2

【　作り方　】

①　豚バラ肉、ニラを食べやすい大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。

②　ノンフライ麺をフライパンで茹で、冷水で洗ってザルにあげる。

③　フライパンに麺とごま油3□を入れて炒め、軽く焦げ目がついたらもやし、ニラを加えてさっと炒め合わせ、取り出す。

④　残りのごま油で豚バラ肉とニンニクを炒め、肉の色が変わったら中濃ソース、鶏がらスープを加えて肉に絡ませる。

⑤□③麺を加えて全体にからませて出来上がり

《ワンポイントアドバイス》
◆ノンフライ麺は深めのフライパンで茹でられます。（茹で時間目安：約３分）

※中濃ソースの栄養成分は参考値です。栄養成分値は商品によって変わりますので、お使いの商品の表示をご参照ください。

「OTOクッキング倶楽部20250513」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

まぜそば

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)

ジンゾウ先生の ノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0.1
ジンゾウ先生のラーメンスープ	1 袋(11g)	18	1.2	24	13	1.2
卵黄　1個	20	77	3.3	17	114	0
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
マヨネーズ	3	21	0.05	1	1	0.1
にんにくおろし	1	2	0	4	1	0.05
サラダ油	3	28	0	0	0	0
合計		454	5.0	84	188	1.5

【　作り方　】

①「耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れて蓋をして3分たったらお湯を捨てる

②　サラダ油を①に絡めて電子レンジ500Wで1分加熱する

③　にんにく、マヨネーズ、ラーメンスープを加えてよく混ぜる

④　器によそり、みじん切りにしたねぎと卵黄をのせる

《ワンポイントアドバイス》

◆たんぱく質に余裕のある方は肉や野菜でアレンジしてください。

◆簡単にすぐ作れて、洗い物も少ない　ぐうたらレシピです

「OTOクッキング倶楽部　2025.02」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

トマトミルクラーメン

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生の ノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0.1
★トマト缶	50	10	0.5	120	13	0
★鶏むね肉	20	29	4.3	68	40	0
水菜	10	2	0.2	48	6	0
★牛乳	15	10	0.5	23	14	0
★鶏ガラスープのもと	2	4	0.3	57	4	0.96
★塩	0.5	0	0	1	0	0.5
★水	140	–	–	–	–	–
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
黒胡椒	少々					
粉チーズ	2	10	0.9	2	17	0.08

合計		416	7.0	337	150	1.64

【　作り方　】

①　ノンフライ麺を茹でて水洗いししっかり水気を絞る

②　小鍋に★を入れて火にかける

③　肉に火が通ったら器に①、②、水菜をよそりオリーブオイルを回しかけこしょうとチーズをふる

《ワンポイントアドバイス》

◆疲れた胃にやさしいラーメンです。

◆お好みで塩はスープに入れずに、出来上がったラーメンの上からかけると味のメリハリが効きます

「OTOクッキング倶楽部　ミニコミレシピ　2025.01」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

エビキムチラーメン

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0.1
キムチ	20	9	0.6	68	11	0.44
えび	10	9	2.0	27	22	0.03
長ネギ	10	3	0.1	20	3	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
ラー油	2	18	0	0	0	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	1袋(11g)	18	1.2	24	13	1.2
お湯	150	–	–	–	–	–
合計		408	4.2	157	105	1.8

【　作り方　】

①　えびの殻をむき背わたをとる

②　フライパンにごま油を入れてえび、キムチ、斜め切りのネギを炒める

③　耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れて蓋をして3分たったらお湯を捨て、水洗いして絞る

④　器にラーメンスープとお湯を入れ、②と③をよそる

《ワンポイントアドバイス》
◆ノンフライ麺は茹でてから水洗いすることでぬめりが取れ食べやすくなります。
◆水洗いした後のノンフライ麺はきつく絞って水気を切るとつゆとの絡みがよくなります
◆つゆはできるだけ飲まずに残しましょう

「OTOクッキング倶楽部　2025.01」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

ソース焼きそば（電子レンジだけで作る方法）

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(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	1袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
ジンゾウ先生の焼きそばソース	1袋	150	0.8	15	2	23	9	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	176	107	1.3

【　作り方　】

①　耐熱容器にノンフライ麺、食べやすく切った肉、野菜を加え、熱湯をたっぷり注ぎます。

②　蓋をして500Wで3分待ち、お湯を捨てる。（やけどに注意）

③　②にサラダ油を加えて軽くほぐし電子レンジ500Wで1分加熱する。（肉に火が通った確認すること）

④　ソースを加えてよく混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みで紅ショウガや青のりをのせるのもおすすめです。

「オトクッキング倶楽部20230614」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

ソース焼きそば（フライパンだけでつくる方法）

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(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	１袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
水	180	–	–	–	–	–	–	–
ジンゾウ先生の焼きそばソース	１袋	150	0.8	15	2	23	9	1.2

合計		556	4.9	25.4	78	176	107	1.3

【　作り方　】

①　フライパンに油をひき肉と野菜を炒める。

②　ノンフライ麺を加え、水180ccを注ぐ。

③　沸騰したら麺を裏返し蓋をして火を止める。途中で麺を軽くほぐす。

④　5分たったらソースを加えよく混ぜる。多少水が残っていても混ぜているうちに麺が吸います。

《ワンポイントアドバイス》

◆麺は加熱しすぎると切れやすくなりますので、沸騰したら火を止めましょう。

◆青のりやコショウ、紅しょうがをのせるのもおすすめです。

「オトクッキング倶楽部20240305」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

ソース焼きそば（基本の作り方）

食材名	使用量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物 (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	１袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
ジンゾウ先生の焼きそばソース	１袋	150	0.8	15	2	23	9	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	176	107	1.3

【　作り方　】

①ノンフライ麺を茹でる。（耐熱容器に入れて熱湯３分。軽くほぐしてから湯切りする）

②　豚肉と野菜は食べやすく切り、油を引いたフライパンで炒める。

③　火を止めて麺とソースを加えてよく混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みで紅ショウガや青のりをのせるのもおすすめです。

◆麺は炒めると切れやすくなりますので、必ず火を止めてから麺とソースを加えましょう。

「オトクッキング倶楽部20230614」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

野菜あんかけ（ノンフライ麺付）

ご家庭で、手軽にレストランの味が楽しめます。

食材名	使用量(g)	エネルギ□(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(1袋)	305	0.3	18	56	0.1(0)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の野菜あんかけ	270(1袋)	165	4.8	176	62	1.4
ごま油	2	18	0	0	0	0
合計		488	5.1	194	118	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　】

①　ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のノンフライ麺を耐熱容器に入れてお湯を注ぎ、蓋をして約2分待つ。

②　お湯を切り、電子レンジで温める。（加熱時間目安□500Wで約1分）

③　麺をお皿に盛り付け、温めた野菜あんかけをかける。仕上げにごま油をかけるとさらに美味しいです。

《ワンポイントアドバイス》

◆野菜あんかけは、「美味しいでんぷんご飯」にかけて中華丼にしても美味しいです。

◆お好みでコショウや、からしを添えても美味しいです。

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

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。
①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。
②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）
③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
④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】

①耐熱容器に麺と熱湯を入れて3分待ちます。

②お湯を切って、よくほぐしながら水洗いします。

③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。

④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

冷やしらーめん

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	11	18	1.2	24	13	1.2

焼き豚	10	17	1.9	29	26	0.2
かいわれ大根	10	2	0.2	10	6	0
コーン(缶)	5	4	0.1	7	2	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	120	–	–	–	–	–
氷	適量					
合計		374	3.7	88	103	1.4

【　作り方　】

①　耐熱容器にノンフライ麺と熱湯を入れ蓋をして3分半おき、流水で洗って水気をしっかり絞る

②　器にラーメンスープとごま油、水を入れて混ぜる。

③　①の麺を加えて具をのせ、氷を浮かべる。

《ワンポイントアドバイス》

◆火を使わないので暑い日でも作りやすい。

◆一般的な中華麺100gを使うと　エネルギ□350kcal□たんぱく質12.0□□食塩相当量2.4□□カリウム420mg□リン107mg

□OTOクッキング倶楽部2020.08」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16