

エビキムチラーメン

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)
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 】

えびの殻をむき背わたをとる

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

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

器にラーメンスープとお湯を入れ、 と 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」



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	9	23	1.2

合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3
----	--	-----	-----	------	----	-----	-----	-----

【 作り方 】

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。

蓋をして500Wで3分待ち、お湯を捨てる。（やけどに注意）

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）

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」



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	9	23	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3

【 作り方 】

フライパンに油をひき肉と野菜を炒める。

ノンフライ麺を加え、水180ccを注ぐ。

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。

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」



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	9	23	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	162	121	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）

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。
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。

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(1袋)	305	0.3	18	56	0.1(0)
ジッヅリ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 】

ジッヅリ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。

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）

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 神奈川県小田原市鶴宮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。

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。

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）

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
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】

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

冷やしラーメン

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)
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 】

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

器にラーメンスープとごま油、水を入れて混ぜる。

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 エネルギー350kcalたんぱく質12.0g食塩相当量2.4gカリウム420mgリン107mg

「OTOクッキング倶楽部2020.08」



かた焼きそば

食品名	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 (g)
ジンゾウ先生のでんぷ んノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
植物油（吸油率10%と して）	8.5	78	0	0	0	0
豚肩ロース	20	51	3.4	60	32	Tr
えび	15	12	2.8	35	32	0.06
清酒	1	1	0	0	0	0
青梗菜	30	3	0.2	39	4	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
人参	20	7	0.1	54	5	0.1
にら	15	3	0.3	77	5	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
みりん	5	12	0	0	0	0
オイスターソース	5	5	0.4	13		0.6
こしょう	0.1	0	0	1	0	0
片栗粉	6	20	0	2	2	0
水	100+30	-	-	-	-	-
合計		542	8.01	331	147	1.35

【 作り方 】

ノンフライ麺を耐熱容器に入れてたっぷりの熱湯をそそぎ、電子レンジ500Wで約3分加熱する。お湯を捨ててよく水洗いし、水切りをしておく。後で油で揚げるので、小さめのザルなどで丸く形作りしておくとうよい。

豚肉は食べやすく切る。青梗菜、にらは茎と葉の部分にわけてざく切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。

□□180℃~190℃に 熱した油で、 の麺をじっくりと両面色よく揚げる。お皿にあげて油切りしておく。

海老は皮をむいて切り、酒に浸しておく(臭みを取るため)。

の材料と水100mlを合わせておく。かたくり粉は 水30gと合わせておく。

フライパンを熱してごま油を入れ、人参、玉ねぎ、にら(硬い部分)を入れ、炒める。更に海老、豚肉を入れ、黒胡椒を入れる。火が通ったら、にらと青梗菜の葉の部分をいれサッと炒める。 の調味料を入れる。水で溶いたかたくり粉も入れ、とろみがつくまでよく混ぜ合わせる。

深めのお皿に の揚げ麺を入れ、 をかける。練り辛子と酢を添える。酢の量は6~12gくらい好みで加減する。



《ワンポイントアドバイス》

お好みで練りからし、お酢(6ml12mlを加えても美味しいです。
季節の香味野菜を使うことで食欲がアップします。

(プラス元気調理教室レシピ20110518)



五目ラーメン(1人分)

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
豚肉(バラ脂身つき)	15	32	2.8	48	27	0
かまぼこ	7	7	0.8	8	4	0.2
さつまあげ	7	10	0.9	4	5	0.1
むきえび	10	8	1.9	26	27	0.1

キャベツ	60	14	0.8	120	16	0
たまねぎ	40	15	0.4	60	13	0
にんじん	15	6	0.1	41	4	0
もやし	40	6	0.8	28	11	0
ほうれん草	15	3	0.3	104	7	0
きくらげ	1	2	0.1	10	2	
ラード	10	94	0	0	0	0
中華スープの素	5	13	1.5	11	16	2.4
水	300□40 0	0	0	0	0	0
こしょう	少々	-	-	-	-	-
ごま油	1	9	0	0	0	0
合計		524	10.6	477	188	2.8

【 作り方 】

でんぷんノンフライ麺は、熱湯の中に入れ、火を止めて5分間蒸らす。ザルにあげて湯を切り、さらに熱湯をかけてぬめりをとる。

具の材料を切る。ほうれん草は茹でて3□4□□の長さに切る。

鍋にラードを熱し、肉とほうれん草以外のの材料を炒める。

水溶きした中華スープの素を入れ、 を入れてしばらく煮て、ごま油とこしょうをふる。

器に盛って、ほうれん草をのせる。

《ワンポイントアドバイス》

数人分まとめて作ると野菜が煮えすぎて美味しくありません。1人分ずつ作りましょう。

にんにく（スライス）を で入れるとさらに美味しくなります。

青味は、ほうれん草の他、小松菜、キヌサヤ、ネギなども合います。

（同じレシピを普通の中華麺100□で作ると、エネルギー□500kcal□たんぱく質18.9□になります）

（「あじさいの会」レシピより）



あんかけノンフライ麺

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	0	18	56
たけのこ(茹で)	20	6	0.7	0	94	12
にんじん	15	6	0.1	0	4	41
豚バラ	15	58	2.1	0	38	21
やりいか	10	8	1.8	0	28	30
たまねぎ	10	4	0.1	0	3	15
白菜	20	3	0.2	0	44	7
きくらげ	3	5	0.2	0	7	30
しょうが	3	1	0	0	1	8
にんにく	3	4	0.2	0	15	5
酒	5	5	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
オイスターソース	3	3	0.2	0.3	4	8
丸鶏ガラスープ	2	4	0.3	1	57	4
水	100	-	-	-	-	-
片栗粉	2	7	0	0	1	1
なたね油	5+5	92	0	0	0	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	100+20					
合計		544	6.36	2.3	316	238.3

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

みじん切りにしたしょうがとにんにくをなたね油(5g)で炒める。

食べやすい大きさに切った豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、白菜の芯を加えて炒める。

火が通ったら、白菜の葉、戻したきくらげといかを加えてサッと炒め、 の調味料を加えて沸騰させる。

水20gと片栗粉を混ぜて加え、とろみがついたら火を止め、ごま油を回しいれる。

ノンフライ麺を茹でて水洗いし、水気を絞る。

フライパンになたね油(5g)を入れて、ノンフライ麺を押し付けながら焼き目がつくまで焼き付け、 のあんをかける。



《ワンポイントアドバイス》

お好みの具材でアレンジしてください。

麺は茹でた後、揚げ麺にしても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部レシピ20130531」

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