

# 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

---

# レシピ公開「チョコカップケーキ」

□



でんぷんホットケーキミックスで作る「[チョコカップケーキ](#)」のレシピを公開しました。

電子レンジで簡単にできます。デコレーションしてプレゼントにもおすすめです。

□

1個当たりのエネルギー□182kcal□たんぱく質1.6□食塩相当量0.16□

---

## お便り（でんぷん米0.1編）



でんぷん米0.1はお水を多めに。一晩つけてから炊くと柔らかくて食べやすいです。 2021年3月29日 静岡県□Oさん



でんぷん米は少し水に漬けた方が美味しいので、炊飯器のタイマーを利用しています。夜9時頃に3倍の水に漬けます。30分くらいしたら固まるので軽くほぐし、12時に炊き上がるように炊飯タイマーをセット。朝6時くらいに起きてほぐして食べます。早めに炊き上がるようにすることで蒸らされて美味しいご飯になります。 2020年7月13日 長野県Mさん



でんぷん米0.1のおかげで透析治療を遅らせられているとの思いです。最近食欲が落ちました。お茶漬けが時々良いようです。

2018年4月9日□Iさん



もち粉が無くても、電子レンジで美味しく炊けました。

浅めの耐熱容器に、でんぷん米0.1[40]+熱湯[80][90°C][100]を入れて2時間おく  
ラップをして電子レンジ600W5分加熱します。

ご主人が「これ本当にでんぷん米？美味しいね」とおっしゃったそうです

2018年1月31日Oさん

オトクッキング倶楽部でも早速試してみました。新しい食感。いつものでんぷん米とは違う感じでした。米粒が丸くふっくらして美味しかったです。お便りをありがとうございました。



炊飯器が壊れてしまったので、でんぷん米1/15を鍋で炊く方法を教えてください。  
2017年1月20日

=「[でんぷん米1/15\(鍋の場合\)](#)」をご参照ください。美味しい炊き方をご存知の方はオトクッキング倶楽部に教えてください。宜しくお願いします。[お便りはこちら](#)



毎日仕事で頑張っている主人のために考えた「にんにくご飯」です。でんぷん米0.1、でんぷん米用もち粉、水、低臭にんにく2[1/2片)を加えて普通に炊くだけです。簡単だし、疲れに効きそうでしょう。炊きたてのご飯に卵か、わさびふりかけをかけるのがおすすめです。炊飯器にニンニクの臭いはつかないの  
で安心してください(^ - ^) 2016年6月14日Oさん



でんぷん米0.1で「ご飯マグ」の炊き方をやってみました。2倍の水に浸したでんぷん米と、刻んだしょうが、あさりの佃煮を加えて500Wで4分。かなり美味しくできました。次はでんぷん米1/15でやってみようと思います。2016年6月6日Hさん



でんぷん米「[ご飯マグ](#)」の炊き方をやってみました[600Wで5分と、600Wで3分を試してみたのですが、3分の方が時間が経っても柔らかいような気がしました。2~3時間経っても柔らかいので、お弁当にも出来そうです。2016年5月20日Hさん



でんぷん米で「豆ごはん」が美味しいです。水に浸したでんぷん米の中に生のグリーンピースを7[10]くらい埋め込みます。少しお酒を入れて電子レンジで加熱すれば出来上がり。お豆の香りで美味しいですよ。

小さい桜エビをいれたご飯もおススメです。2016年3月10日Oさん



でんぷん米は、1～2時間水に浸してから炊いた方が柔らかくて食べやすいです。2015年12月16日〇〇さん



我が家で使っている一升炊きの炊飯器ででんぷん米0.1を100〇だけ炊いてみました。底の方に薄く伸ばしたようになってましたが、ちゃんと炊けました。2015年11月9日 神奈川県〇〇さん



ご飯にだしわりしょうゆを混ぜて、ラップでしょうゆおにぎりにし、冷凍しています。お腹が空いたときは電子レンジで温めればすぐに食べられます。それぞれのおにぎりの重さを量って栄養成分を貼り付けておくのがポイントです。2015年10月22日 神奈川県〇〇Tさん



東京都Hさん4月10日のお便りの方法を試しました。チャーハン成功です。私は、フライパンにでんぷん米80〇〇熱湯300〇〇を入れてふたをし、5分待ちます〇IHで炒めます。

水分がとんできたら焼き鮭と炒り卵、長ねぎを入れ、だしわりしょうゆ10〇で味付けです。最後の方でゴマ油を入れたら さらに美味しかったかも〇〇Hさんに感謝します。 2015年5月7日 神奈川県〇〇Mさん



私はフライパンで炊いています〇

いろいろやってみたけれど食べられなくて、やっと自分の炊き方を見つけました。今は美味しく食べてます。

炊き方は、

フライパンに、でんぷん米0.1を入れて、熱湯を注ぐ。

5分くらいたったら火をつけ、かき混ぜながら弱火で煮る。

フツフツ泡が吹いてきたら、もち粉を加え、混ぜながら10分くらい煮る。途中で味見をして、固いようならお湯を足しながら煮ます。 2015年4月10日 東京都〇〇さん



でんぷん米はお水を多めに炊くと食べやすいです。

材料は、 でんぷん米0.1〇100〇〇●水 180〇〇●でんぷん米用もち粉 5〇10〇

でんぷん米0.1をたっぷりの水に20分つける。

ザルにあけて、よく水けをきり、炊飯器の釜にいれる。

水180〇を入れ、もち粉を加えてスイッチを入れる。

2014年4月10日 神奈川県〇〇さん



このまえ注文した時に、**でんぷん米を茹でる**方法が載っていて、試しにやってみたら大好評。食べやすくていいよ。水分が多いせいか、のど越しがいい感じです。 2014年10月3日



「おはぎ」を作りました。

材料は、 でんぷん米0.1kg●上新粉100g●水 200cc●小豆200g●サツマイモ100g

でんぷん米、上新粉、水をませ、約1時間浸水させてから炊く。

小豆は、200gの水に8時間漬ける。サツマイモはさいの目に切る。

小豆とさつま芋を圧力釜に入れ、蒸気が上がったなら6-7分加熱し、そのまま冷ます。

冷めたら小鍋に移し、小豆と同じ位の砂糖（私はパルスweet）を加えて煮詰める。

を丸め、 の餡をからめる。

あんは少ないですが、十分おはぎらしく美味しかったです。2014年3月23日 神奈川県Oさん

## レシピ公開「冷やしラーメン」

\*

すっかり春めいてきました。これからの季節に大活躍しそうな「でんぷんノンフライ麺を使った [冷やしラーメン](#)」のレシピを公開しました。



---

## レシピ公開「でんぷん米雑炊」

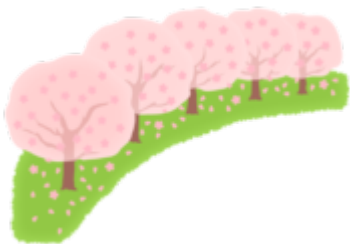
\*

「でんぷん米0.1を使って、柔らかくて食べやすいレシピはありませんか？」というお電話をいただきました。

花冷えの折、お肉もお野菜も柔らかく煮込んだ雑炊はいかがでしょう。

でんぷん米0.1でつくる「[でんぷん米雑炊](#)」のレシピを公開しました。

でんぷん米を柔らかくするアイデアで、刻んだ大根と一緒にご飯を炊く「[たけのこ炊き込みごはん](#)」レシピもあります。



---

## レシピ公開「いちごサンドイッチ」

\*

ジンゾウ先生の「減塩パンミックス」で作る「[いちごサンドイッチ](#)」のレシピを公開しました。ジンゾウ先生の「減塩パンミックス」なら、たんぱく質、食塩相当量、カリウム、リンも少ないので、安心して食べられます



1食あたり、エネルギー $\square$ 452kcal $\square$ たんぱく質1.84 $\square$ 食塩相当量0.29 $\square$ です。

(普通の食パン100 $\square$ で作ったの場合 エネルギー $\square$ 469kcal $\square$ たんぱく質10.6g $\square$ 食塩相当量1.34 $\square$ )

食パンは切ってからラップをして冷凍保存も出来ます。冷凍した場合はトーストがおすすめです

---

## レシピ公開「豚そぼろうどん」

でんぷん楽らくうどんで作る「豚そぼろうどん」のレシピを公開しました。そぼろはご飯にも合うので、多めに作っておくと便利です。



楽しくうどんも時間のある時に早めに茹でておき、洗ってザルにあげておくのがおすすめです。茹でたての時よりもモチリして美味しいという方も多いので、ぜひお試しください。

---

## 春のレシピ

もうすぐ春です。今年は春のメニューを楽しみませんか。

でんぷん米1/15でつくる[「おこし」](#)を少しアレンジして「雛おこし」も作れます。



若草の緑はかき氷シロップのメロンや抹茶で  
春に残る雪の白は砂糖で  
桃の花のピンクはイチゴシロップで色を付けます。  
菱型は牛乳パックなどを利用してください。

\*\*\*

春野菜も美味しい季節になりました。[「あさりと春キャベツのスープパスタ」](#)



びわこ腎臓病食研究会様のレシピです。でんぷん生らーめんのレシピですが、でんぷん生パスタでも作れます。



\*\*\*

たまには「[おいしい でんぷんお赤飯](#)」



□

電子レンジで2分あたためて、よくほぐしてください。お花見弁当にもおすすめです。お赤飯が加わるだけで、ごちそうになりますよ。

---

## カロリーアップ「揚げ餅」

ちょっとカロリーが足りないとき、「揚げ餅」を作っておくと便利です。

### 【作り方】

でんぷんお餅を10等分に切り、油でゆっくり揚げる。

お蕎麦や汁物に1~2個加えたり、野菜と一緒にあえて小鉢にしたり、いろいろ使えます。揚げることで味が絡みやすくなります。

しょうゆを少し垂らして、軽食にも。

栄養成分目安（でんぷんお餅を10等分に切った揚げ餅の場合の計算値）

1個	14kcal	たんぱく質0.005□
2個	30kcal	たんぱく質0.01□
3個	45kcal	たんぱく質0.015□
4個	59kcal	たんぱく質0.02□

「プラス元気小田原調理教室より」

---

# レシピ公開「でんぷん焼き餅 ピリ辛風」 「花びら餅」

\*

びわこ腎臓病食研究会から、でんぷん米用もち粉で作る「でんぷん焼き餅 ピリ辛風」のレシピを教えてくださいました。ぷっくり香ばしく焼けたお餅がおいしそうですね。

[「でんぷん焼き餅 ピリ辛風」](#)



1食あたり119kcalたんぱく質0.4

(普通のお餅40の場合94kcalたんぱく質は1.7です)



でんぷん米用もち粉で作る[「花びら餅」](#)のレシピも公開中