

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
サラダ油を に絡めて電子レンジ500Wで1分加熱する
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
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



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」



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 \square 350kcal \square たんぱく質12.0 \square \square 食塩相当量2.4 \square \square カリウム420mg \square リン107mg

「OTOクッキング倶楽部2020.08」



醤油らーめん

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)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1(0)
焼豚	20	34	3.9	58	52	0.5
こねぎ	2	1	0	6	1	0
ゆで卵(1/2)	25	38	3.2	33	45	0.1
缶コーン	15	12	0.3	20	0	0.1
もやし	15	5	0.6	21	8	0
ジンゾウ先生のラーメンスープ	1袋	18	1.2	24	13	1.2
合計		391	9.4	168	139	2(1.9)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。(茹で時間目安：4分)

ラーメンスープ(1袋110g)をどんぶりに入れ、熱湯150mlで溶く。

お湯をかけて温めた麺を入れ、具をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

麺は茹でた後によく水であらっておくと、のびずに美味しくいただけます。



(普通の中華麺100gで作ったの場合 エネルギー389kcalたんぱく質17.8g)

冷やし中華のたれ

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	0.1(0)
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
トレハロース	2	7	Tr	Tr	Tr	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ロースハム	10	20	1.7	26	34	0.3
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
(A) ラーメンスープ(醤油)	1袋	18	1.2	24	13	1.2
(A)穀物酢	20	5	Tr	3	3	0
(A)砂糖	7	27	0	Tr	Tr	0
(A)水	50	-	-	-	-	-
(A)ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		502	6.1	208	125	1.7(1.6)

【 作り方 】

でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておき、ごま油をからめておく。(茹で時間目安：4分)

卵にトレハロースを入れ、サラダ油を熱し薄焼き卵を作り短冊に切る。

ロースハム、きゅうりはせん切り、トマトはスライスする。

④□(A)を混ぜてタレを作る。

麺を皿に盛り、具をのせて食べる直前にたれをかける。



《ワンポイントアドバイス》

動物性たんぱく質68%

ジンゾウ先生のラーメンスープに、酢+砂糖+ごま油+水を加えればすぐに「冷やし中華のスープ」ができます。

(普通の中中華麺100□で作ったの場合 エネルギー□500kcal□たんぱく質14.5g□

□OTOクッキング倶楽部20190124」

