

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 】

- ① 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）
- ② ラーメンスープ（1袋110gをどんぶりに入れ、熱湯150mlで溶く。）
- ③ 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）

「OTOクッキング倶楽部20190301」

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

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	40	69	7.8	116	104	1.0
長ねぎ	15	6	0.1	36	5	0
コショウ	少々	-	-	-	-	-
鶏ガラスープの素	3	6	0.44	85	5	1.44
合計		364	8.54	243	134	2.54(2.44)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

- ① 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）
- ② 丼に鶏ガラスープの素を入れ、熱湯を注ぎ即席スープを作る。
- ③ 麺を電子レンジで温め、スープの中に入れ、焼き豚とねぎを飾り、コショウをふってできあがり。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆お湯の代わりに野菜や昆布、干しいたけを煮詰めた野菜スープを使うと更に美味しくなります。
- ◆減塩を意識してあまり薄味にしてしまうよりも、美味しく作って汁を飲まないようにする方が食事療法が長続きします。

（普通の中華麺100gで作ったの場合 エネルギー362kcalたんぱく質16.94g）

「織本病院のレシピより」

焼きそば風らーめん

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
キャベツ	30	7	0.4	60□42□	8	0
にんじん	10	4	0.1	28□20□	3	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75□53□	17	0
しめじ	20	4	0.5	76	20	0
青ネギ	5	2	0.1	11	2	0
サラダ油	6	55	0	0	0	0
豚モモ薄切り肉	30	55	6.2	105	60	Tr
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
酒	10	11	Tr	Tr	1	0
低塩中濃ソース	20	24	0.1	16	2	0.4
サラダ油	6	55	0	0	0	0
合計		541	8.2	389	169	0.4

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、玉ねぎはくし形切りにし、まとめて茹でて軽く水けを絞っておく。
- ② しめじは割き、ねぎは小口切り、豚肉は一口大に切っておく。
- ③ 生らーめんはたっぷりのお湯に入れ、沸騰しないくらいの中火で約3分茹でる。

しっかりと水洗いしてから熱湯をかけて水気をきっておく。

- ④ フライパンに油6㍑を入れ、中火で豚肉を焼く。弱火にしてしめじを炒め、①野菜、こしょう、酒、ソースを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 火を止めて、生らーめん、サラダ油を加えて手早く混ぜ合わせ、器に盛れば完成。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆パプリカなど季節の野菜を加えれば、彩が豊かで目先も変わってよいでしょう。
- ◆お好みでしょうがを用いれさっぱりとした辛さを楽しんだり、ニンニクでコクを出しても良いでしょう。
- ◆でんぷん麺は、水分の少ない状態で炒めると、麺と麺がくっつき、扱いにくくなります。温かくした麺と味付けした具を合わせると良いです。時間が経つと麺はくっつきますので早めに食しましょう。

◆少し深めの皿を選び、盛り付けるまで熱湯を注いで温めておけば最後まで熱々が食べられます。

「広島臨床栄養研究会レシピより」

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

焼きそば風

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
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0

にんじん	10	4	0.1	28	3	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75	17	0
しめじ	20	4	0.5	76	20	0
青ネギ	5	2	0.1	11	2	0
サラダ油	6	55	0	0	0	0
豚モモ薄切り肉	30	55	6.2	105	60	Tr
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
酒	10	11	Tr	Tr	1	0
低塩中濃ソース	20	24	0.1	16	2	0.4
サラダ油	6	55	0	0	0	0
合計		541	8.2	389	169	0.4

【 作り方 】

- ① 鍋に湯を沸かし、ノンフライ麺を入れて火を止める。そのまま約3分待ち、ザルにあげて流水でよく洗う。
- ② 野菜と肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ フライパンに油6をに入れ、豚肉を焼き、野菜を加えて炒める。こしょう、酒、ソースを入れて混ぜ合わせ火を止める。
- ④ ①の麺を電子レンジで約1分温める。
- ⑤ ③のフライパンにサラダ油6を温めた麺を加えて手早く混ぜ合わせ皿に盛る。



《ワンポイントアドバイス》

◆お好みでしょうがを用いれさっぱりとした辛さを楽しんだり、ニンニクでコクを出しても良いでしょう。

◆でんぷん麺は、炒めすぎると麺がくっつき易くなりますので、先に電子レンジで麺を温めておき、早めに食しましょう。

「広島臨床栄養研究会レシピより」

簡単ヌードル（しょうゆ）

「ヒガシマルうどんスープ」で簡単ヌードル
エネルギー310kcal, たんぱく質1.75g, 食塩相当量1.54g

※上記栄養成分のうち、スープは4.7kcal, たんぱく質1.45g, 食塩相当量1.44gです。
スープはなるべく飲まずに残しましょう。

基本の茹で方（ノンフライ麺）

お湯の場合（温）

調理時間の目安：熱湯3分+スープを注いで1分

- ①器にノンフライ麺を入れ、麺がかぶるくらいの熱湯を注ぐ
 - ②フタをして約3分待つ
 - ③お湯を捨て、お好みのスープを注ぐ
 - ④フタをして約1～2分蒸らす
- ◆スープを吸いやすいので、出来上がりをすぐにお召し上がりください。

鍋の場合

調理時間の目安：熱湯4分

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺を入れる
 - ②火を止めて、そのまま4～5分蒸らす。
 - ③ザルにあけ流水でよく洗う。
- ◆冷やし中華や焼きそばにお勧めの調理方法です。
◆温かい麺の場合は、洗った麺を電子レンジで1分温めてから熱々のスープにいれれば、のびずに美味しく召し上がれます。

「オトクッキング倶楽部20140620」

- ① 耐熱容器にノンフライ麺を入れて、麺がかぶるくらいの熱湯を注ぎ、蓋をして約3分待ち、ザルにあげて流水で洗う。
- ② ①の麺に油3▢をまぶしておく。
- ③ 具の材料を刻んで計量する。
- ④ フライパンにキャノーラ油7▢を入れ、弱火でニンニクを炒める。 香りが出たら肉、野菜を炒め、塩0.6▢で味付けをする。
- ⑤ フライパンに炒めた野菜と麺をいれて手早く絡め、残りの塩0.3▢とコショウを振って皿に盛る。



《ワンポイントアドバイス》

◆エネルギー、たんぱく質はご自分の摂取量に合うように調整してください。

「相馬てほどき低たんぱく食の集いより20101010」

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