

# レシピ公開「台湾焼きそば」



ジンゾウ先生のでんぷんノンフライ麺で作る「台湾焼きそば」のレシピを公開しました。豚バラ肉とニラのさっぱりした焼きそばです。出来立て熱々をどうぞ召し上がれ

## 台湾焼きそば



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)
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 】

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。

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。

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。

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」



# レシピ公開「ガッツリ！さっぱり！冷やし中華」

ジンゾウ先生の冷やし中華で作る「ガッツリ！さっぱり！冷やし中華」のレシピを公開しました。

だんだん蒸し暑くなってきましたね。こんな季節は「ガッツリ」で「さっぱり」の冷やし中華はいかがでしょうか



---

## ガッツリ！さっぱり！冷やし中華



食材名	重量(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)
ジンゾウ先生の冷やし中華	1食	375	1.5	38	34	1.39
小松菜	15	2	0.25	75	7	0

卵	20	30	2.5	26	36	0.1
豚バラ	40	158	5.8	96	52	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
合計		663	10.25	298	137	1.49

### 【作り方】

豚バラ、小松菜を一口大に切る。トマトは1cm角に切る。

麺を茹でる（4分茹でて、流水でよく洗ってザルにあげておく）

フライパンに油をひき、豚バラ、小松菜を炒め、しんなりしてきたらフライパンの端に寄せて空いたところで卵を炒める。

火が通ってきたら 麺を加えて軽く炒める。

お皿によそり、トマトをのせて、冷やし中華スープを回しかける。



麺をフライパンで茹でれば、洗い物が減ります。

「オトクッキング倶楽部20250516」



---

# 数量限定「でんぷんごはん 発芽玄米入り」



「でんぷんごはん 発芽玄米入り」6月から発売

発芽玄米がふんわり香るご飯です。（発芽玄米は国内産を使用しています）

「美味しいでんぷんごはん」の姉妹品で、電子レンジで温めるだけで、すぐ食べられます。食物繊維は1食あたり5g摂れます。さらに、レトルトなので常温で長期保存もできますから、保存食としても安心です。

1食172gあたりの栄養成分

エネルギー240kcal

たんぱく質 0.52g

脂質Tr.

炭水化物59g

食塩相当量0.02g

カリウム19mg

リン28mg

食物繊維5g

---

# レタスのパスタ



食材名	重量(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)
ジンゾウ先生の生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7
レタス	50	6	0.3	100	11	0
豚バラ	30	119	4.3	72	39	0
しょうが(すりおろし)	2.5	1	Tr	7	1	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.3	6	2	0.68
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
きざみ海苔	0.1	Tr	Tr	2	1	0
合計		564	5.2	200	82	1.78 □1.08□

パスタは茹でると塩分が0になります。

## 【作り方】

レタスを一口大にちぎる

でんぷん生パスタを茹でる(4分茹でてザルにあげ、流水でよく洗っておく)

豚バラとレタスもサッとゆでて、洗っておく

の調味料を混ぜておき、 を入れて全体にからませる  
お皿によそり、きざみ海苔をのせて出来上がり



パスタを茹でるときに、豚バラとレタスも一緒に茹でてOK(レタスはサッと火を通すくらいにしましょう)

調味料は食べる直前にパスタに絡めると美味しくいただけます。

「オトクッキング倶楽部20240510」



---

## レシピ公開「レタスのパスタ」

ジンゾウ先生のでんぷん生パスタで作る「レタスのパスタ」のレシピを公開しました。パスタを茹でるときに豚バラも一緒に茹でれば片付けも簡単です。和風だしで、さっぱりといただきます。



# 鶏ともやしのフォー



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)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.7(0)
鶏むね肉	20	49	3.9	38	24	0.02
もやし	20	3	0.34	14	5	0
レモン果汁	1	0	0	1	0	0
丸鶏がらスープ(粉末)	2.5	5	0.34	81	3	1.2
水	180	0	0	0	0	0
合計		339	4.7	141	50	1.9(1.2)

( )の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

## 【 作り方 】

きしめんは茹でて水洗いしザルにあけておく

鍋で水を沸かし、薄切りにしたむね肉ともやしを加える

火が通ったら鶏がらスープを加えて火を止める

麺を器によそり、 のスープをかける

レモン果汁は食べる途中で加えると味に変化が出ます

お好みでねぎ、水菜やカイワレなどを加えると彩りもよくなります



「OTOクッキング倶楽部 2025.06」



---

## レシピ公開「鶏ともやしのフォー」



少ない材料で簡単に作れる「鶏ともやしのフォー」のレシピを公開しました。  
幅広でフォーによく似たでんぷんきしめんはアジアンテイストにぴったりです。