



季節で  
楽しもう!

インスタントラーメンの



簡単おいしい

# アレンジレシピ

## ARRANGE RECIPE





Spring

春

レシピ動画を  
チェック! ▼

さっぱりと食べられる、  
具沢山な塩レモンつけ麺。  
お好みのカップラーメンや  
具材で簡単に作ってみよう!

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 688 kcal    |
| タンパク質 | 21 g        |
| 脂質    | 40 g        |
| 炭水化物  | 71 g        |
| 食塩相当量 | 5.9 g (参考値) |



Spring

春

レシピ動画を  
チェック! ▼

インパクト大!  
ゴロゴロ具材をたっぷり  
のせたボリューム満点の一品。

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 570 kcal    |
| タンパク質 | 18 g        |
| 脂質    | 27 g        |
| 炭水化物  | 74 g        |
| 食塩相当量 | 6.2 g (参考値) |

塩

## さわやか塩レモンつけ麺

## 材料(1人前)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| インスタントカップラーメン(しお味) | 1個    |
| 熱湯                 | 適量    |
| 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)      | 60g   |
| レタス                | 30g   |
| にんじん               | 30g   |
| スナップえんどう           | 20g   |
| ミニトマト              | 3個    |
| レモン(薄いちょう切り)       | 1/4個分 |
| 添付のスープ             | 1袋    |
| お湯(つけ汁用)           | 150ml |

## 準備

にんじんは皮をむいておきます。スナップえんどうはヘタと筋を取り除いておきます。ミニトマトはヘタを取り除いておきます。

## 手順

- 1 レタスは手で一口大にちぎり、にんじんはピーラーで細切りにします。ミニトマトは爪楊枝で数ヶ所に穴をあけます。
- 2 耐熱ボウルに豚バラ肉、スナップえんどうを入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分程、豚バラ肉に火が通るまで加熱します。
- 3 インスタントカップラーメンに内側の線まで熱湯を注ぎ、1の野菜を入れて蓋をします。表記の調理時間通り置き、湯切りします。
- 4 2のスナップえんどうを盛り付け、別の器に2の豚バラ肉をのせます。
- 5 耐熱性のつけ汁用の器に添付のスープ、お湯を入れて混ぜ、レモンを入れます。4に添えて完成です。

## コツ・ポイント

- 熱湯はカップに記載の目安量を参考に注ぎ、お好みで時間を調整してください。
- 発泡ポリスチレン製の即席めん容器に、添付以外の食用油類(エゴマ油、亜麻仁油、フィッシュオイルや中鎖脂肪酸油等)を加えると、カップが変質し破損するおそれがありますので、スープに直接加えたり、仕上げにかけないようにお願いいたします。
- 今回レモンは国産のものを使用しています。レモンの防カビ剤が気になる方は国産の防カビ剤不使用のものをご使用ください。
- つけ汁に氷を入れても、おいしくお召し上がりいただけます。

味噌

## まるごと玉ねぎの彩りラーメン

## 材料(1人前)

|                    |      |
|--------------------|------|
| インスタントカップラーメン(みそ味) | 1個   |
| 熱湯                 | 適量   |
| 添付のスープ             | 1袋   |
| 玉ねぎ                | 1個   |
| 黄パプリカ              | 1/4個 |
| ミニトマト              | 3個   |
| ブロッコリー             | 30g  |
| ブロックベーコン           | 30g  |
| 有塩バター              | 5g   |

## 準備

黄パプリカはヘタと種を取り除いておきます。ミニトマトはヘタを取り除いておきます。

## 手順

- 1 玉ねぎは1/3程の深さまで十字の切りこみを入れます。黄パプリカは2cm角に切り、ミニトマトは半分に切ります。ブロッコリーは小さめに切り分けず。
- 2 ブロックベーコンは1cm角に切ります。
- 3 耐熱ボウルに1の玉ねぎを入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分程、玉ねぎがやわらかくなるまで加熱します。
- 4 別の耐熱ボウルに残りの1、2、有塩バターを入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで1分程、ブロッコリーに火が通るまで加熱し、軽く混ぜます。
- 5 インスタントカップラーメンに内側の線まで熱湯を注ぎ、蓋をします。表記の調理時間通り置き、添付のスープを入れて混ぜたら、3、4をのせて完成です。

## コツ・ポイント

- 熱湯は、カップに記載の目安量を参考に注ぎ、具材はスープが溢れないように盛り付けてください。
- 発泡ポリスチレン製の即席めん容器に、添付以外の食用油類(エゴマ油、亜麻仁油、フィッシュオイルや中鎖脂肪酸油等)を加えると、カップが変質し破損するおそれがありますので加えないようお願いいたします。



Summer

夏

レシピ動画を  
チェック! ▼

有塩バターのkokと  
すりおろしニンニクで  
やみつきな味わいですよ!

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 631 kcal    |
| タンパク質 | 22 g        |
| 脂質    | 29 g        |
| 炭水化物  | 74 g        |
| 食塩相当量 | 7.2 g (参考値) |



Summer

夏

レシピ動画を  
チェック! ▼

豆乳を入れたマイルドな  
とんこつラーメンのレシピ!  
彩り食材をのせて、  
華やかな一品に!

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 547 kcal    |
| タンパク質 | 27 g        |
| 脂質    | 20 g        |
| 炭水化物  | 62 g        |
| 食塩相当量 | 5.0 g (参考値) |

醤油

## やみつき爆盛りしょうゆラーメン

## 材料(1人前)

|                      |        |
|----------------------|--------|
| インスタントカップラーメン(しょうゆ味) | 1個     |
| 熱湯                   | 適量     |
| 添付のスープ               | 1袋     |
| もやし                  | 200g   |
| 有塩バター                | 10g    |
| A すりおろしニンニク          | 小さじ1   |
| A 七味唐辛子              | 小さじ1/4 |

## トッピング

|             |      |
|-------------|------|
| 赤パプリカ       | 1/4個 |
| 薄切りハーフベーコン  | 2枚   |
| コーンの水煮(正味量) | 40g  |
| 小ねぎ(小口切り)   | 10g  |
| 煮卵          | 1/2個 |

## 添え物

|           |     |
|-----------|-----|
| レモン(くし切り) | 2切れ |
|-----------|-----|

## コツ・ポイント

- ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類、食材の状態により加熱具合に誤差が生じます。様子を確認しながら、必要に応じて加熱時間を調整してください。
- 有塩バターは、お好みで調整してください。
- お好みの野菜で代用してもおいしくお作りいただけます。
- 熱湯は、カップに記載の目安量を参考に、野菜の量に合わせて調整してください。
- 手順3では、パッケージの表記時間より30秒程短めに仕上げるのがコツです。
- 発泡ポリスチレン製の即席めん容器に、添付以外の食用油類(エゴマ油、亜麻仁油、フィッシュオイルや中鎖脂肪酸油等)を加えると、カップが変質し破損するおそれがありますので加えないようお願いいたします。
- ご高齢の方や、2才以下の乳幼児、妊娠中の女性、免疫機能が低下している方は、卵の生食を避けてください。

豚骨

## 彩り具材の豆乳豚骨ラーメン

## 材料(1人前)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| インスタントラーメン(とんこつ味) | 1袋    |
| 明太子               | 20g   |
| 水菜                | 20g   |
| 卵(Mサイズ)           | 1個    |
| サラダ油              | 小さじ1  |
| 水                 | 400ml |
| 無調整豆乳             | 150ml |
| 添付のスープ            | 1/2袋  |

## トッピング

|       |    |
|-------|----|
| 白いりごま | 適量 |
|-------|----|

## コツ・ポイント

- 無調整豆乳は、沸騰させると分離する可能性がありますので、火加減にご注意ください。

## 準備

赤パプリカはヘタと種を取り除いておきます。

## 手順

1 赤パプリカは細切りに、薄切りハーフベーコンは縦3等分に切ります。

2 耐熱ボウルにもやし、有塩バター、1を入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分30秒程加熱し水気を切ります。

3 インスタントカップラーメンに内側の線まで熱湯を注ぎ、蓋をします。表記の調理時間より30秒程短めに置きます。

4 その間に、2から赤パプリカ、薄切りハーフベーコンを取り出し、もやしとAを和えます。

5 3に添付のスープを入れ混ぜたら、4のもやし、赤パプリカ、薄切りハーフベーコン、残りのトッピングの材料をのせます。レモンを添えた器にのせ完成です。

## 手順

1 水菜は根元を切り落とし、4cm幅に切ります。

2 明太子は2cm幅に切ります。

3 ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐします。

4 中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、キッチンペーパーでまんべんなく広げたら、3を入れます。表面が乾いてきたら裏返し、火が通るまで焼き、火から下ろします。半分に折って細切りにします。

5 鍋に水を入れ中火で加熱し、沸騰したらインスタントラーメンを入れ、パッケージの表記時間通りゆでます。

6 弱火にして無調整豆乳、添付のスープを入れ加熱し、無調整豆乳が温まったら火から下ろします。

7 器に盛り付け、1、2、4をのせ、白いりごまをかけて完成です。



Autumn

秋

レシピ動画を  
チェック! ▼

たっぷりきのこ  
ふわふわのかきたまが  
寒い季節にぴったり!

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 672 kcal    |
| タンパク質 | 21 g        |
| 脂質    | 41 g        |
| 炭水化物  | 78 g        |
| 食塩相当量 | 7.4 g (参考値) |



Autumn

秋

レシピ動画を  
チェック! ▼

ジューシーな秋ナスが主役の  
みそラーメンレシピ!  
ひき肉の旨みが染み込んだナスと  
ごま油の風味が食欲をそそります♪

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 634 kcal    |
| タンパク質 | 25 g        |
| 脂質    | 26 g        |
| 炭水化物  | 74 g        |
| 食塩相当量 | 4.9 g (参考値) |

醤油

## きのこたっぷり かきたま風ラーメン

## 材料(1人前)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| インスタントラーメン(しょうゆ味) | 1袋    |
| なめこ               | 50g   |
| しいたけ              | 3個    |
| 長ねぎ               | 1/3本  |
| 熱湯                | 500ml |
| オイスターソース          | 小さじ1  |
| 添付のスープ            | 1袋    |
| 溶き卵(Mサイズ)         | 1個分   |
| 水溶き片栗粉            | 小さじ2  |
| かいわれ大根            | 10g   |
| ごま油               | 適量    |

## 準備

しいたけは軸を切り落としておきます。なめこは洗い、ぬめりをとっておきます。  
かいわれ大根の根元は切り落としておきます。

## 手順

- しいたけは薄切りにします。長ねぎは1cm程度の斜め切りにします。
- 鍋に熱湯を入れ中火にかけ、**1**、なめこ、オイスターソースを入れます。  
沸騰したらインスタントラーメンを入れてパッケージの表記時間より1分短く煮ます。
- 火を止めて添付のスープを溶かしたら、水溶き片栗粉を加えます。  
中火で熱し、とろみがついてきたら、強火で沸騰させて溶き卵を  
少しずつ加えてかきたまに仕上げます。
- 器に盛り付け、かいわれ大根のをせ仕上げにごま油をかけて完成です。

## コツ・ポイント

- お好みのインスタントラーメンでお作りいただけます。
- 水溶き片栗粉は、片栗粉1、水2の割合で作ってください。また、使用量はとろみの様子を見てお好みで調整してください。
- 今回は、ワンタン入りのインスタントラーメンを使用しています。

味噌

## 旨みじゅわっと 秋ナスとひき肉の味噌ラーメン

## 材料(1人前)

|                    |        |
|--------------------|--------|
| インスタントラーメン(みそ味)    | 1袋     |
| 牛豚合びき肉             | 80g    |
| ナス                 | 50g    |
| <b>A</b> みそ        | 大さじ1/2 |
| <b>A</b> 砂糖        | 小さじ1   |
| <b>A</b> すりおろしニンニク | 小さじ1   |
| 熱湯                 | 500ml  |
| 添付のスープ             | 1/2袋   |
| ごま油                | 小さじ1   |

## トッピング

|           |    |
|-----------|----|
| 小ねぎ(小口切り) | 適量 |
|-----------|----|

## 準備

ナスはヘタを切り落としておきます。

## 手順

- ナスは1cm幅の輪切りにします。
- 鍋にごま油を入れ中火で熱し、牛豚合びき肉を入れて火が通るまで炒めます。
- 1**を入れ、ナスに火が通るまで中火で炒めたら、  
**A**を入れ全体に味がなじむまで炒め、取り出します。
- 3**の鍋に熱湯を入れ中火で加熱し、沸騰したらインスタントラーメンを入れ、  
パッケージの表記時間通りゆで、火を止めます。
- 添付のスープを入れ、全体に味がなじむまで混ぜて溶かします。
- 器に盛り付け、**3**、トッピングのをせて完成です。

## コツ・ポイント

- 今回は牛豚合びき肉を使用しましたが、豚ひき肉を使用してもおいしくお作りいただけます。



Autumn

レシピ動画を  
チェック! ▼

秋



ゆず香るほっこり野菜つけ麺!  
みそ味のスープに、  
甘みが特徴の野菜がマッチして  
ホッとする味わいです♪

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 507 kcal    |
| タンパク質 | 20 g        |
| 脂質    | 18 g        |
| 炭水化物  | 69 g        |
| 食塩相当量 | 5.5 g (参考値) |



Winter

レシピ動画を  
チェック! ▼

冬



ラー油の辛さが  
クセになる!  
ヘルシー中華風焼きそば。

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 548 kcal    |
| タンパク質 | 20 g        |
| 脂質    | 33 g        |
| 炭水化物  | 42 g        |
| 食塩相当量 | 3.7 g (参考値) |

## 味噌 豚肉とごろごろ野菜のゆず味噌つけ麺

### 材料(1人前)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| インスタントラーメン(みそ味) | 1袋    |
| 熱湯              | 適量    |
| 豚こま切れ肉          | 50g   |
| 白菜              | 50g   |
| かぼちゃ(5mm幅)      | 30g   |
| 長ねぎ             | 10cm  |
| きくらげ(戻したもの)     | 15g   |
| 水               | 200ml |
| 添付のスープ          | 1袋    |
| ゆずの皮(千切り)       | 適量    |

### 手順

- 1 白菜は一口大に切ります。長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。  
  
大きめの耐熱ボウルに1の野菜と、豚こま切れ肉、かぼちゃ、きくらげ、水、添付のスープを入れて混ぜます。  
ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで6分程、豚こま切れ肉に火が通るまで加熱します。
- 2 鍋に熱湯を入れて中火で加熱し、沸騰したらインスタントラーメンを入れます。  
パッケージの表記時間通りにゆで、火から下ろして湯切りします。
- 3 2、3をそれぞれ器に盛り付け、ゆずの皮を添えて完成です。

### コツ・ポイント

●今回は豚こま切れ肉を使用していますが、お好みの肉でもおいしくお作りいただけます。

## 醤油 1/2日分の野菜がとれる 豆乳あんかけ焼きそば

### 材料(1人前)

|                   |      |
|-------------------|------|
| インスタントラーメン(しょうゆ味) | 1袋   |
| お湯(麺用)            | 適量   |
| サラダ油(麺用)          | 小さじ1 |
| ごま油(麺用)           | 小さじ1 |

### 具

|            |        |
|------------|--------|
| 白菜         | 75g    |
| にんじん       | 15g    |
| 玉ねぎ        | 50g    |
| チンゲン菜      | 60g    |
| しいたけ       | 1/2個   |
| 豚バラ肉(薄切り)  | 60g    |
| エビ(むき)     | 2尾     |
| うずら卵の水煮    | 1個     |
| 塩こしょう      | 少々     |
| サラダ油(炒める用) | 小さじ1/2 |

### 豆乳あん

|          |       |
|----------|-------|
| 無調整豆乳    | 200ml |
| 添付のスープ   | 1袋    |
| A 塩こしょう  | 少々    |
| A うま味調味料 | 少々    |
| 水溶き片栗粉   | 小さじ1  |

|     |        |     |        |
|-----|--------|-----|--------|
| ごま油 | 小さじ1/2 | ラー油 | 小さじ1/4 |
|-----|--------|-----|--------|

### 準備

にんじんの皮はむいておきます。チンゲン菜の根元は切り落としておきます。  
しいたけは軸を切り落としておきます。エビは背わたを取り除いておきます。

### 手順

- 1 白菜は2cm幅、にんじんは短冊切り、玉ねぎは1cm幅、チンゲン菜は2cm幅、しいたけは薄切り、豚バラ肉は4cm幅、エビは2等分に切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、豚バラ肉を炒めます。  
色が変わったら白菜とチンゲン菜の茎を加え炒めます。
- 3 白菜に火が通ってきたら、残りの1の野菜を加えしんなりとするまで中火で炒めます。エビを加え炒め、火が通ったらうずら卵の水煮を加え、塩こしょうで味を調え火から下ろします。
- 4 鍋にお湯を沸かし、インスタントラーメンを2分程ゆで、湯切りします。
- 5 フライパンにサラダ油をひいて強火で熱し、4を入れてインスタントラーメンがパリパリになるまで3分程焼きます。ごま油を回しかけ、火から下ろします。
- 6 小鍋に無調整豆乳と添付のスープを入れ、混ぜながら中火で加熱します。  
Aを加え混ぜ、沸騰直前になったら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火から下ろします。
- 7 器に5、6、3のをせ、ごま油とラー油を回しかけ、完成です。

### コツ・ポイント

- お好みのしょうゆ味のインスタントラーメンでお作りいただけます。
- 無調整豆乳は、沸騰させると分離する可能性がありますので、火加減にご注意ください。
- 水溶き片栗粉は、片栗粉1、水2の割合で作ってください。また、使用量はとろみの様子を見てお好みで調整してください。



Winter

冬

レシピ動画を  
チェック! ▼

寒い季節にぴったり!  
プデチゲ鍋風のラーメンと、  
とろとろチーズが絡んで旨辛!

|       |              |
|-------|--------------|
| エネルギー | 1,188 kcal   |
| タンパク質 | 43 g         |
| 脂質    | 83 g         |
| 炭水化物  | 87 g         |
| 食塩相当量 | 10.1 g (参考値) |



Winter

冬

レシピ動画を  
チェック! ▼

雪だるまがかわいい!  
洋風ミルクスープ麺。

|       |             |
|-------|-------------|
| エネルギー | 1,134 kcal  |
| タンパク質 | 38 g        |
| 脂質    | 78 g        |
| 炭水化物  | 89 g        |
| 食塩相当量 | 9.4 g (参考値) |

## 味噌 からだポカポカ 旨辛プデチゲラーメン

### 材料(1人前)

|                 |        |
|-----------------|--------|
| インスタントラーメン(みそ味) | 1袋     |
| 豚バラ肉(薄切り)       | 100g   |
| キムチ             | 100g   |
| ウインナー           | 2本     |
| ニラ              | 30g    |
| 長ねぎ             | 1本     |
| しいたけ            | 2個     |
| ごま油             | 大さじ1   |
| A 添付のスープ        | 1袋     |
| A すりおろしニンニク     | 小さじ1   |
| A 一味唐辛子         | 小さじ1/2 |
| 水               | 500ml  |
| ピザ用チーズ          | 40g    |

### 準備

しいたけの軸は切り落としておきます。  
長ねぎは根元と青い部分を切り落としておきます。

### 手順

- ニラは4cm幅、長ねぎは2cm幅の斜め切り、しいたけは薄切り、ウインナーは斜めの2等分、豚バラ肉は一口大に切ります。
- 鍋にごま油を入れ中火で熱し、1の豚バラ肉、キムチ、Aを入れ炒めます。
- 豚バラ肉の色が変わったら水を加えます。
- 沸騰したら、1の残りの具材を周りに入れます。中央で2つに割ったインスタントラーメンを入れ、パッケージの表記時間より1分短く煮ます。
- ピザ用チーズを入れ、蓋をして1分程煮たら完成です。

### コツ・ポイント

- お好みのみそ味のインスタントラーメンでお作りいただけます。
- すりおろしニンニク、一味唐辛子の量は好みで調整してください。
- 今回は直径18cm、高さ7cmの鍋を使用しています。

## 塩 クリスマスリースのクリーミーラーメン

### 材料(1人前)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| インスタントラーメン(しお味)   | 1袋    |
| リボンハム             |       |
| ロースハム             | 1枚    |
| スパゲティ(揚げ・3cm)     | 1本    |
| 星チーズ              |       |
| スライスチーズ(とろけないタイプ) | 1枚    |
| スライスチェダーチーズ       | 1枚    |
| 雪だるま              |       |
| うずら卵の水煮           | 4個    |
| カニカマ              | 1本    |
| 黒いりごま             | 4粒    |
| ケチャップ             | 適量    |
| マヨネーズ             | 適量    |
| スパゲティ(揚げ・2cm)     | 2本    |
| 添付のスープ            | 1袋    |
| お湯                | 300ml |
| 牛乳                | 200ml |
| 有塩バター             | 10g   |
| ブロッコリー            | 80g   |
| 水                 | 大さじ1  |

### トッピング

|             |     |
|-------------|-----|
| コーンの水煮(正味量) | 20g |
|-------------|-----|

### 準備

ブロッコリーは小房に切り分けておきます。カニカマは、赤い部分を5mm幅に割いておきます。

### 手順

- リボンハムを作ります。ハムの上下左右を切り落とし6cm四方の正方形にします。端から1cmを切り落とします。残りを真ん中がひだになるようつまみ、切り落としたハムで巻いてスパゲティで留めます。
- 星チーズを作ります。スライスチーズとスライスチェダーチーズを星型で抜きます。
- 雪だるまを作ります。うずら卵の水煮は上を薄切り落とします。断面の1つにスパゲティを刺し、切り口が合うようにして止めます。カニカマを巻き、マフラーを作ります。マヨネーズと黒いりごまでうずら卵の水煮に目をつけて、ケチャップでほっぺとボタンを作ります。同様にもう1つ作ります。
- ブロッコリーを耐熱ボウルに入れ、水を加えラップをして600Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱をとります。
- 鍋にお湯、有塩バターを入れ強火で沸騰させ、インスタントラーメンを入れてパッケージの表記時間通りゆです。
- 弱火にし、添付のスープ、牛乳を入れ加熱し、温まったら火から下ろします。
- 器に盛り付け、4、1、コーンの水煮、3、2をのせて完成です。

### コツ・ポイント

- お好みのしお味のインスタントラーメンでお作りいただけます。
- 揚げスパゲティは硬いので、食べるときはお気をつけください。
- 牛乳は沸騰させると分離するので、沸騰させないように注意してください。● 使用した星型は直径3cmのものです。



一般社団法人 日本即席食品工業協会

**あるとホッ、  
知るとホッ。**



イベント情報やラーメンレシピをお届け！  
**インスタントラーメンナビ  
公式X(旧Twitter)アカウント**

