

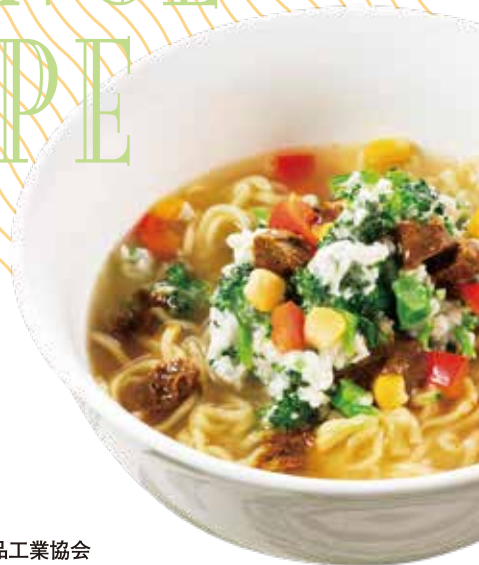


インスタントラーメンの



簡単おいしい
アレンジレシピ

ARRANGE
RECIPE



／ ブロッコリーの食感がアクセント！カレールウでスパイシーに。 ／



エネルギー	685 kcal
炭水化物	99.4 g
たんぱく質	24.7 g
食塩相当量	7.0 g
脂質	20.8 g



ブロッコリーキーマ麺

材料(1人前)

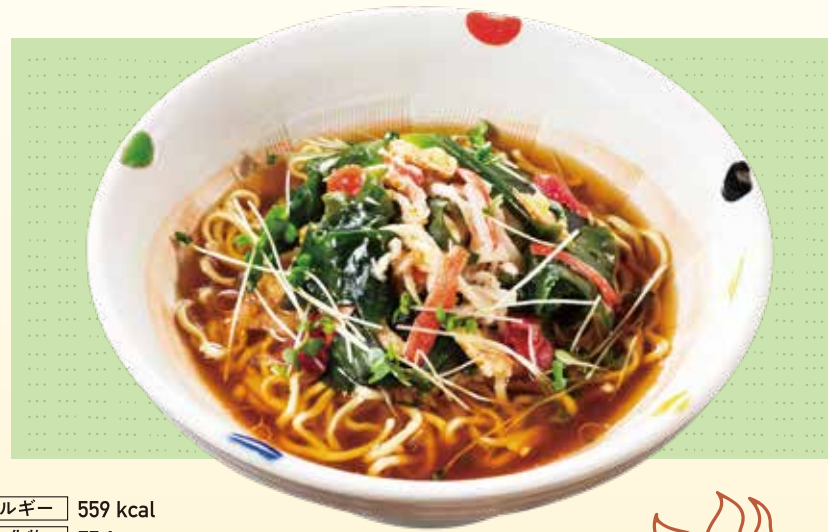
即席めん(しお味)…1袋
ブロッコリー…約1/6房(60g)
鶏ひき肉…60g
A(酒小さじ1、こしょう少々)
B(片栗粉、水…各大さじ2)
市販カレールウ…1片
刻んだ赤パプリカ…大さじ1
粒コーン…大さじ1

作り方

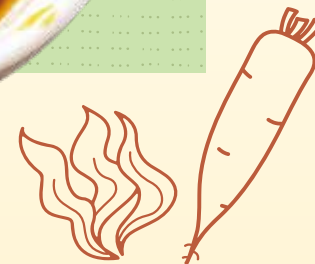
- 1 ポリ袋に鶏ひき肉とAを加えて混ぜる。
- 2 ブロッコリーは芯も合わせて2cm角程度に調理ばさみで、細かくカットする。1のポリ袋にBを加え、全体をよくもむように混ぜる。
- 3 鍋に袋に表記された分量の水を入れ沸騰したら麺を入れ、その上に2を加え、具を平らにならし、ふたをして中火で煮る。途中、具を混ぜ、全体に火が通るように煮る。
- 4 器に添付スープの2/3量とカレールウを入れる。麺が出来たら、少量の煮汁で軽く溶かし、残りを加える。赤パプリカと粒コーンをふる。

※味付けはカレールウの分だけ添付スープの量を減らしています。お好みで調節して下さい。

／ 和食の定番切り干し大根で旨味が増す！梅干しでさっぱりと。 ／



エネルギー	559 kcal
炭水化物	75.1 g
たんぱく質	15.3 g
食塩相当量	7.3 g
脂質	22.5 g



切り干し大根とわかめのナムル麺

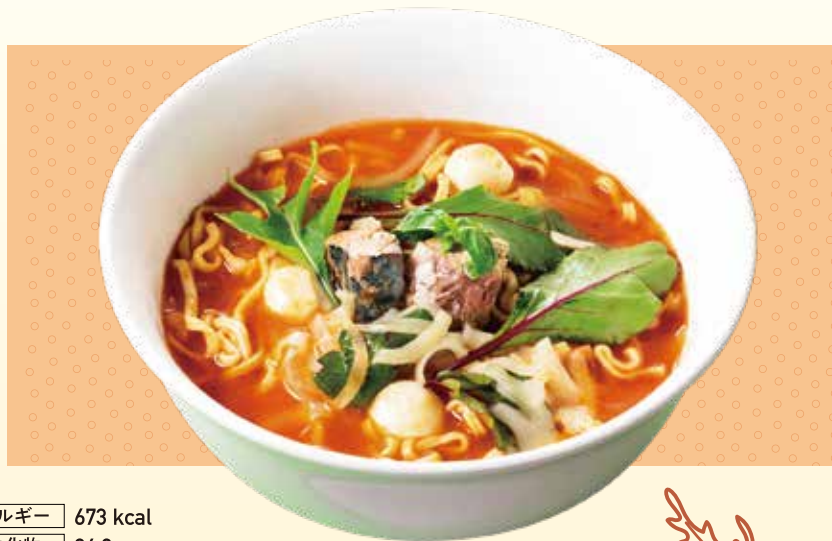
材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
切り干し大根…10g
乾燥わかめ…3g
かにかまぼこ…2本
A(ごま油小さじ2、すり白ごま大さじ1)
いか天…10g
梅干し…1個
スプラウト…少々

作り方

- 1 切り干し大根と乾燥わかめをボウルに入れ、ひたひたの水を入れて戻す。戻ったら、さっと水で洗い、水気をひと絞り、ボウルに戻す。
- 2 1のボウルにほぐしたかにかまぼこ、軽く砕きたいか天、Aを加えてよく混ぜる。最後にほぐした梅干しも加えてさっと混ぜる。
- 3 袋の表示通りに麺を作り、添付スープの2/3量を器に入れ、2を上に乗せる。最後にスプラウトを飾る。

カルシウムたっぷり! トマト仕立てのイタリアン麺。



エネルギー	673 kcal
炭水化物	84.3 g
たんぱく質	31.9 g
食塩相当量	5.7 g
脂質	23.3 g



さば缶チーズイタリアン麺

材料(1人前)

即席めん(みそ味)…1袋
 さばの水煮缶…1/2缶
 A(すりおろしにんにく小さじ1/2、
 オリーブオイル小さじ1)
 玉ねぎ…小1/2個
 無塩トマトジュース…1缶
 モッツァレラチーズ
 又はピザ用チーズ…30g
 ベビーリーフ…1/2袋
 バジルの葉…少々

作り方

- 1 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。さば缶は汁と一緒にAを加えて軽く混ぜておく。
- 2 鍋に無塩トマトジュースを入れ、水を袋に表記された分量まで加える。火にかけ、沸騰したら、麺と玉ねぎを加え、ふたをずらして、ふきこぼれないように注意しながら中火で煮る。通常より麺が煮えにくいので、少々長めに煮る。
- 3 器に添付スープの2/3量を入れ、2を盛り、1のさば缶をのせ、まわりにベビーリーフ、チーズを飾り、バジルの葉を手でちぎってのせる。

ボリュームたっぷり! レンジ調理で簡単ヘルシーに。



エネルギー	621 kcal
炭水化物	81.4 g
たんぱく質	24.2 g
食塩相当量	5.5 g
脂質	20.5 g



もやしのプルコギ風ラーメン

材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
 もやし…1/2袋(100g)
 人参…小1/3本(30g)
 玉ねぎ…1/8個(25g)
 ピーマン…1/2個(15g)
 牛肉(小間切れ)…60g
 A(醤油、酒、ごま油、すりごま白
 各小さじ1
 砂糖、すりおろしにんにく
 各小さじ1/2)
 片栗粉…大さじ1
 お好みで一味唐辛子…少々

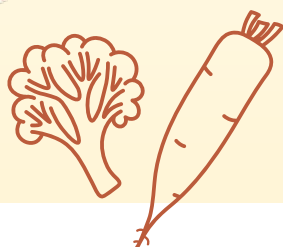
作り方

- 1 もやしは水洗いして、耐熱容器に入れる。人参(ピーラーで薄切り)、ピーマン(種を取って細切り)、玉ねぎ(皮をむいて薄切り)を、もやしの入った耐熱容器に入れる。片栗粉をふり入れ、全体を混ぜる。
- 2 ポリ袋に牛肉とAを入れ、よくもんで混ぜたら、1の容器の野菜の上に広げてのせる。軽くラップをかけ、初めレンジで2分加熱し、熱気に注意しながら、ラップをあけて、全体をかき混ぜ、再度ラップを軽くかけ、レンジで3分加熱する。熱気に注意しながら、熱いうちに全体を混ぜる。
- 3 袋の表示通りに麺を作り、添付スープの2/3量を器に入れ、2を上に乗せる。お好みで一味唐辛子をふる。

ウインナーがダシの決め手! 野菜の甘みが広がります。



エネルギー	191 kcal
炭水化物	27.9 g
たんぱく質	9.6 g
食塩相当量	1.7 g
脂質	5.1 g



大根のポトフラーメン

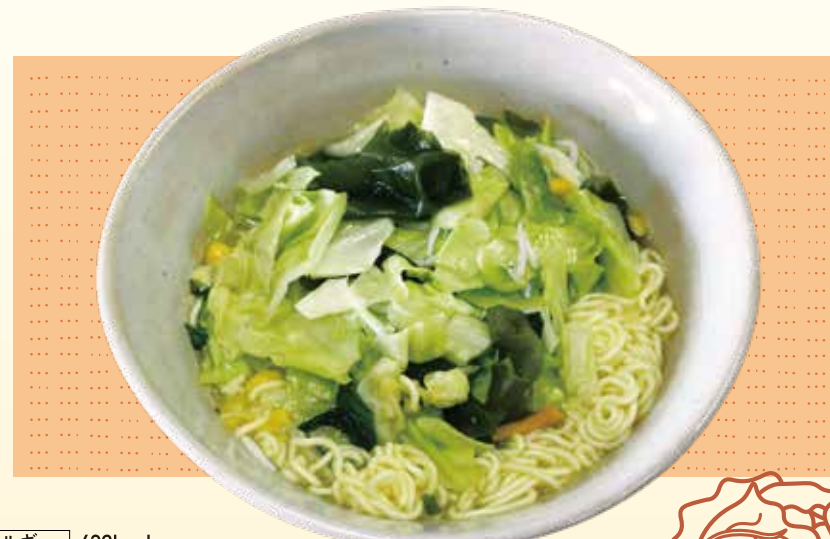
材料(4人前)

即席めん(しお味)…1袋
水…800cc
とり肉…60g
ウインナー…4本
大根…4cm
キャベツ…2枚
玉ねぎ…1/4個
じゃがいも…1個
人参…1/4本
ブロッコリー…8房
ベイリーフ…1枚

作り方

- 1 とり肉は2cm程度の薄切りにする。
- 2 大根・じゃがいも・人参はいちょう切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは一口大にする。
- 3 ブロッコリーはさっと茹でておく。
- 4 鍋に水を入れ、添付スープを半分入れ、火にかける。
- 5 沸騰したら、ブロッコリー以外の材料を入れて煮込む。
- 6 野菜がやわらかくなったら、麺・ブロッコリー・残りのスープを入れて、2分~2分30秒煮込む。

しらすの風味とごま油の香りが食欲をそそります!



エネルギー	439kcal
炭水化物	54.8g
たんぱく質	12.7g
食塩相当量	7.2g
脂質	19.2g



キャベツの塩ナムルラーメン

材料(1人前)

カップ即席めん(しお味)
…1個
キャベツ…1~2枚
カットわかめ…小さじ1弱
しらす…大さじ2
A(ごま油大さじ1/2
、にんにくチューブ1cm
、塩小さじ1/8)

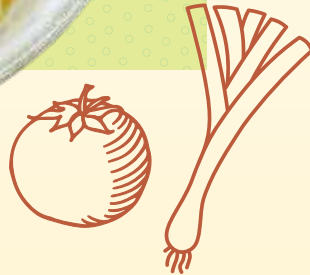
作り方

- 1 キャベツはざく切りにして、耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- 2 カットわかめは水で戻して、しっかりと水気を切っておく。
- 3 Aの調味料を合わせる。
- 4 キャベツ、わかめ、しらすと3の調味料を合わせる。
- 5 容器の表示通りに麺を作り、4を上のにのせる。

／ 酸辣で食欲増進！ふんわり卵でまろやかに。 ／



エネルギー	532 kcal
炭水化物	73.4 g
たんぱく質	21.7 g
食塩相当量	5.3 g
脂質	16.6 g



しょうゆ味で酸辣湯麺

材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
 トマト…35g
 長ネギ…25g
 小松菜…20g
 豆腐…60g
 (又は薄切り高野豆腐3g)
 細切りきくらげ…適量
 かにかまぼこ…2本
 卵…1個
 ごま油又はラー油…適量
 酢…大さじ2
 片栗粉…小さじ1

作り方

- 鍋に水450cc、即席めん、斜め薄切りネギを入れ3分煮る。
- 2センチ角切りトマト、小松菜、細切りきくらげ、さいのめ豆腐、添付スープを入れて温め、水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶き卵を回し入れる。
- 酢、ほぐしたかにかまぼこを入れる。

／ 花山椒がピリリとアクセント！ごま風味豊かな担々麺。 ／



エネルギー	782 kcal
炭水化物	71.2 g
たんぱく質	28.5 g
食塩相当量	5 g
脂質	45.2 g



みそ味で担々麺

材料(1人前)

即席めん(みそ味)…1袋
 豚ひき肉…50g
 七味…適量
 すりおろしにんにく…小さじ1
 赤だしみそ…小さじ1/2
 長ネギ…25g
 青梗菜…1/4株
 白練りごま…大さじ2
 花山椒…少量
 ラー油…適量

作り方

- 豚ひき肉に添付された七味、すりおろしにんにく、赤だしみそ、みじん切りネギを練りこみ、フライパンでパラパラになるまで炒め、取り出す。
- お湯500ccに、即席めんを入れてほぐしながら3分茹でる。途中で、青梗菜も一緒に茹でる。
- 丼に、白練りごま、添付スープを入れて、2を混ぜ合わせ、1のをせ、花山椒をふり、ラー油をひと回し。

具沢山で満足な一品。トンコットマトベースで！



エネルギー	536 kcal
炭水化物	64.2 g
たんぱく質	16.6 g
カルシウム	172 mg
食塩相当量	6.3 g
脂質	22.9 g



トマトちゃんぽん

材料(1人前)

即席めん(とんこつ味)…1袋
 豚肉(薄切り、細切れ)…20g
 サラダ油…1cc
 にんにく…0.5g
 はんぺん…10g
 もやし…30g
 キャベツ…40g
 人参…20g
 ピーマン…10g
 キノコ類…10g
 トマトジュース…80cc

作り方

- 1 麺を500ccのお湯で固茹でにし、茹で汁を取っておく。
- 2 豚肉をにんにくでまぶし、添付調味オイルかサラダ油で炒め野菜を炒める。(かたい順に)
- 3 200ccの茹で汁を入れ野菜を煮る。
- 4 沸騰したらトマトジュースを入れ、添付スープを入れ、味をととのえる。
- 5 1を4に入れて少し煮てもよいし、1を器に入れておき4を入れてもよい。

アサリの旨味豊かに。豆乳でヘルシークリーミー！



エネルギー	608 kcal
炭水化物	83.3 g
たんぱく質	20.4 g
カルシウム	245 mg
食塩相当量	6.1 g
脂質	27.3 g



味噌チャウダーラーメン

材料(1人前)

即席めん(みそ味)…1袋
 ジャガイモ…30g
 玉ねぎ…30g
 ベーコン…1/2枚
 アサリ(缶詰か冷凍)…15g
 豆乳(無調整)…100cc
 バター…大さじ1
 小麦粉…大さじ1
 乾燥パセリ…少々

作り方

- 1 添付スープを1カップのお湯で溶かしておく。麺は固めに茹でて器に入れておく。
- 2 フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコン、ジャガイモを炒める。
- 3 小麦粉を入れ焦がさないように炒める。1のスープを少しずつ入れのばす。
- 4 アサリを入れ弱火にして豆乳を加える。
- 5 器にスープを注ぐ。



**あるとホッ、
知るとホッ。**

一般社団法人 日本即席食品工業協会



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 Twitter アカウント**

