



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



 kurashiru

クラシルで料理動画をCheck!!

焼きキャベツ・ベーコンと、爽やかレモンのハーモニー！



エネルギー	487 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	16.0 g
炭水化物	72.2 g
食塩相当量	5.1 g

(参考値)



塩分を抑えて、ごま油とかつお節で風味 UP！



エネルギー	720 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	37.2 g
炭水化物	71.3 g
食塩相当量	4.7 g

(参考値)



焼きキャベ塩レモンバター麺

材料(1人前)

即席めん(しお味)…1袋
熱湯…500ml
春キャベツ…80g
新玉ねぎ…1/4個(40g)
ベーコン(ロング)…20g
レモン汁…小さじ1
有塩バター…8g
添付のスープ…2/3袋
レモン(輪切り)…4枚

作り方

- 1 春キャベツは4cm角の色紙切りに、新玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 中火で熱したフライパンに油をひかず①のベーコンを入れ、脂が出てカリッとしたら、一旦キッチンペーパーを敷いた皿に取り出す。
- 3 同じフライパンに有塩バターを入れ中火で熱して溶かし、①の新玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。①の春キャベツを加えて強火で焦げ目がつくまで炒めたら火を止め、レモン汁を加え全体をよく混ぜる。
- 4 鍋に熱湯を入れ沸かし、麺をパッケージの表記時間通りに茹で火から下ろす。添付のスープを入れてよく混ぜる。
- 5 器に④を入れ、③と②を盛り付け、レモンをのせて完成です。

材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
熱湯…450ml
タケノコの水煮…70g
アスパラガス…2本
豚バラ肉…50g
塩こしょう…少々
ごま油…大さじ1
かつお節…5g
添付のスープ…1/2袋
仕上げ
| かつお節…適量

作り方

- 準備** アスパラガスは根元1cmを切り落とし、根元から1/3程ピーラーでむいておく。
- 1 タケノコの水煮は縦に薄く切り、アスパラガスは6cmの長さに切る。豚バラ肉は6cm幅に切る。
 - 2 鍋にごま油を入れ中火で熱し、①を入れ豚バラ肉に火が通ったら塩こしょうで味付ける。
 - 3 熱湯、かつお節、麺を入れ、パッケージの表記時間通りに茹でる。
 - 4 器に添付のスープを入れ、③の茹で汁を注いでよく混ぜる。
 - 5 麺と具を盛り付け、仕上げにかつお節をかけて完成です。

お酢のアクセントで塩分控えめ♪食欲増進!



エネルギー	560 kcal
たんぱく質	26.3 g
脂質	12.2 g
炭水化物	80.3 g
食塩相当量	3.5 g

(参考値)



きのこでヘルシー! ふわとろ食感がおいしい♪



エネルギー	672 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	41.0 g
炭水化物	78.0 g
食塩相当量	7.4 g

(参考値)



たっぷり新玉ねぎの南蛮ラーメン

材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
熱湯…450ml
新玉ねぎ…1/2個
にんじん…15g
鶏むね肉…80g
①酢…大さじ3
①めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1
①料理酒…大さじ1
①砂糖…小さじ1
添付のスープ…1/2袋
トッピング
小ねぎ(小口切り)…適量
粗挽き黒こしょう…適量

作り方

- 準備** 鶏むね肉は余分な脂と皮を取り除いておく。にんじんの皮はむいておく。
- 1 新玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。鶏むね肉は一口大に切る。
 - 2 耐熱容器に1と①を入れ全体をなじませたらふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。一度取り出して混ぜ、鶏むね肉に火が通るまで再度3分加熱し、具材と汁に分ける。
 - 3 鍋に熱湯、麺を入れ、パッケージの表記時間通りに茹でる。
 - 4 器に添付のスープを入れ、3の茹で汁と2の汁を注いでよく混ぜる。
 - 5 3の麺と2の具材を盛り付け、トッピングを散らして完成です。

材料(1人前)

即席めん(タンメン味)…1袋
なめこ…50g
しいたけ…3個
長ねぎ…1/3本
お湯…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…大さじ2
かいわれ大根…10g
ごま油…適量

作り方

- 準備** しいたけは軸を切り落としておく。なめこは洗い、ぬめりをとる。かいわれ大根の根元は切り落としておく。
- 1 しいたけは薄切りにし、長ねぎは1cm程度の斜め切りにする。
 - 2 鍋にお湯を入れ中火にかけ、1となめこ、オイスターソースを入れる。沸騰したら麺を入れてパッケージの表記時間より1分短く煮る。
 - 3 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る。再び火をつけ中火で熱し、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、かきたまに仕上げる。
 - 4 器に盛り付け、かいわれ大根をのせ仕上げにごま油をかけて完成です。

トマトの旨みとチーズのこく！気分はイタリアン！



エネルギー	772 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	46.7 g
炭水化物	89.3 g
食塩相当量	8.8 g
(参考値)	



かわいい宇宙人で子ども喜ぶ！ほっこりバター風味♪



エネルギー	642 kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	37.8 g
炭水化物	72.0 g
食塩相当量	6.9 g
(参考値)	



野菜たっぷり イタリアントマト塩ラーメン

材料(1人前)

即席めん(しお味)…1袋
しめじ…50g
まいたけ…50g
ベーコン(薄切り・ハーフ)…2枚
スープ
カットトマト缶…200g
水…300ml
コンソメ顆粒…小さじ1
調製豆乳…100ml
添付のスープ…1袋
オリーブオイル…大さじ1
ほうれん草(冷凍)…10g
粉チーズ…小さじ1

作り方

準備 ほうれん草はパッケージの表記に従い解凍しておく。

- 1 しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、中火で熱して1を炒める。ベーコンに焼き色がついたら、カットトマト缶、水、コンソメ顆粒を加えて沸騰させ、麺を入れてパッケージの表記時間通りに煮る。
- 3 調整豆乳と添付のスープをそれぞれ加え、中火で加熱し温まったら火から下ろす。器に盛り付けてほうれん草をのせ、粉チーズをかけて完成です。

宇宙人ウインナーとコーンの卵のつけラーメン

材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
ウインナー…2本
黒いりごま…4粒
キャベツ(カット キャベツ)…40g
コーンの水煮…30g
添付のスープ…1袋
水…500ml
有塩バター…10g
温泉卵…1個

作り方

- 1 【宇宙人ウインナー】ウインナー1本を斜め2等分にし、切り口から1cm程の長さに3本切り込みを入れ手足を作る。中央部分に切り込みを入れ、口を作る。爪楊枝で2カ所穴をあけ、黒いりごまを入れて目を作る。同様にもう1体作る。残りのウインナーは5mm幅の輪切りにする。
- 2 鍋に有塩バターを入れ中火で熱し溶かす。1の宇宙人ウインナーをさっと炒め、足の部分が開いたら取り出す。
- 3 同じ鍋に1の輪切りのウインナー、キャベツ、コーンの水煮を入れ中火で炒める。
- 4 ウインナーから脂が出始めたら水、添付のスープを加え、沸騰したら麺を入れてパッケージの表記時間通りに茹でる。
- 5 器に盛り付け、2と温泉卵をのせて完成です。

キムチとごま油の香りで食欲増進！チーズでまろやか。



エネルギー	1188 kcal
たんぱく質	43.2 g
脂質	82.5 g
炭水化物	86.5 g
食塩相当量	10.1 g
(参考値)	



雪だるまがかわいい！洋風ミルクスープ麺。



エネルギー	1134 kcal
たんぱく質	37.6 g
脂質	77.8 g
炭水化物	89.1 g
食塩相当量	9.4 g
(参考値)	



からだポカポカ 旨辛プデチゲラーメン

材料(1人前)

即席めん(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
 スープ
 ①添付のスープ…1袋
 ①すりおろしニンニク…小さじ1
 ①一味唐辛子…小さじ1/2
 水…500ml
 ピザ用チーズ…40g

作り方

- 準備** しいたけの軸は切り落とし、長ねぎは根本と青い部分を切り落としておく。
- 1 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る。
 - 2 鍋にごま油を入れ中火で熱し、①の豚バラ肉、キムチ、①を入れ炒める。
 - 3 豚バラ肉の色が変わったら水を加える。
 - 4 沸騰したら、①の残りの具材を周りに入れる。中央には2等分に割った麺を入れ、パッケージの表記時間より1分短く煮る。
 - 5 ピザ用チーズを入れ、蓋をして更に1分程煮て完成です。

クリスマスリースのクリーミールーメン

材料(1人前)

即席めん(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(とろけやすいタイプ)…1枚
 スライスチェダーチーズ…1枚
 【雪だるま】
 うずらの卵の水煮…4個
 カニカマ…1本
 黒いりごま…4粒
 ケチャップ・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
 コーンの水煮…20g

作り方

- 準備** ブロッコリーは小房に切り分けておく。カニカマは、赤い部分を5mm幅に割いておく。
- 1 【リボンハム】ハムの上下左右を切り落とし6cm四方の正方形にする。端から1cmを切り落とす。残りを真ん中がひだになるよう摘み、切り落としたハムで巻いてスパゲティでとめる。
 【星チーズ】スライスチーズとスライスチェダーチーズを星型でぬく。
 【雪だるま】うずらの卵の水煮は上を薄く切り落とす。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とめる。カニカマを巻き、マフラーを作る。マヨネーズと黒いりごまで2個のうずらの卵に目をつけて、ケチャップでほっぺとボタンを作る。同様にもう一つ作る。
 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、粗熱を取る。
 - 2 鍋にお湯、有塩バターを入れ強火で沸騰させ、麺を入れてパッケージの表記時間通りに茹でる。
 - 3 弱火にし、添付のスープ、牛乳を入れ加熱し、牛乳が温まったら火から下ろす。
 - 4 器に盛り付け、①とコーンの水煮をのせて完成です。

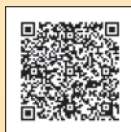
麺とごはんではボリュームUP!ごま油が香る逸品♪



【1人分】

エネルギー	1145 kcal
たんぱく質	37.0 g
脂質	32.1 g
炭水化物	126.6 g
食塩相当量	10.1 g

(参考値)



ラー油の辛さがくせになる!ヘルシー中華風焼きそば。



【1人分】

エネルギー	1095 kcal
たんぱく質	38.9 g
脂質	65.6 g
炭水化物	84.3 g
食塩相当量	7.3 g

(参考値)



オリジナル料理
コンテスト2020
優勝作品

ピリ辛キンパ

材料(2人前)

即席めん(辛麺味)…1袋
お湯(麺用)…500ml
ごはん…150g
ごま油(ごはん用)…小さじ1
添付のスープ…1袋

具材

豚こま切れ肉…100g
焼肉のタレ…大さじ2
ごま油(豚肉用)…小さじ1
にんじん…1/4本(30g)
ごま油(にんじん用)…小さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ1/2
たくあん…30g
サニーレタス…2枚
のり…2枚
ごま油(塗る用)…適量
白いりごま…適量

作り方

準備 にんじんは皮をむいておく。

- 1 にんじん、たくあんは細切りにする。
- 2 耐熱ボウルに1のにんじんを入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。鶏ガラスープの素、ごま油を加えなじませ、粗熱を取る。
- 3 麺をポリ袋に入れて、細くなるまでくたく。鍋にお湯を沸かし、パッケージの表記時間通りに茹でてザルにあける。
- 4 中火で熱したフライパンにごま油、ごはんを添付のスープを入れ炒め、3を加えて更に全体に味がなじむまで炒め、火から下ろす。
- 5 中火に熱した別のフライパンにごま油を入れ、豚こま切れ肉を入れて火が通るまで加熱したら、焼肉のタレを絡めて火から下ろす。
- 6 巻きすの上にのりを置き、4、サニーレタス、2、5、1のたくあんの順にのせて巻く。
- 7 ごま油を表面に塗り、一口大に切って器に盛り付け、白いりごまを散らして完成です。

オリジナル料理
コンテスト2020
準優勝作品

1/2 日分の野菜がとれる豆乳あんかけ焼きそば

材料(2人前)

即席めん(しょうゆ味)…2袋
お湯(麺用)…適量
サラダ油、ごま油(麺用)…小さじ2
具

白菜…1/8個(150g)
にんじん…1/3本(30g)
玉ねぎ…1/2個(100g)
チンゲン菜…1株(120g)
しいたけ…1個
豚バラ肉(薄切り)…6枚(120g)
エビ(むき)…4尾
うずらの卵の水煮…2個
塩こしょう…ひとつまみ
サラダ油(炒め用)…小さじ1

豆乳あん

無調整豆乳…400ml
添付のスープ…2袋
①塩こしょう、うま味調味料…各ひとつまみ
水溶性片栗粉…小さじ2
ごま油…小さじ1
ラー油…小さじ1/2

作り方

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

- 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等分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、豚バラ肉を炒める。色が変わったら白菜とチンゲン菜の根元を加え炒める。
- 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る。エビを加え炒め、火が通ったらうずらの卵の水煮を加え、塩こしょうで味を整え火から下ろす。
- 4 鍋にお湯を沸かし、麺を2分程茹で、湯切りする。
- 5 フライパンにサラダ油の半量をひいて強火で熱し、4の半量を入れて3分ほど焼き、麺がパリパリになったら、ごま油の半量を回しかけ、火から下ろす。残りの麺も同じように焼き上げる。
- 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する。①を加え混ぜ、沸騰直前になったら水溶性片栗粉を加え、とろみがついたら火から下ろす。
- 7 お皿に5、6、3のをせ、ごま油とラー油をまわしかけ、完成です。



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 Twitter アカウント

