



添付スープ
2/3の量でも
おいしく出来ちゃう!

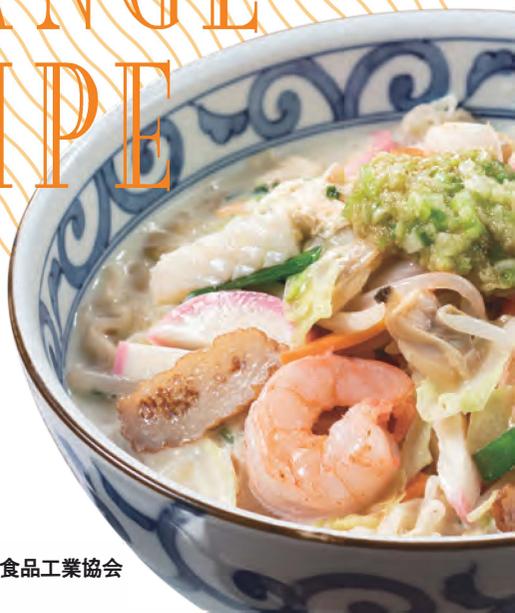
インスタントラーメンの



簡単おいしい

アレンジレシピ

ARRANGE RECIPE



しょうゆ味

みぞれでサッパリと。かつお節の豊かな風味♪



エネルギー	840 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	49.3 g
炭水化物	76.8 g
食塩相当量	4.8 g
カルシウム	450 mg
(参考値)	



しょうゆ味

カラフル食材で華やかに。とろっとカレーラーメン!



エネルギー	758 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	43.2 g
炭水化物	81.5 g
食塩相当量	5.7 g
カルシウム	260 mg
(参考値)	



揚げだし豆腐風ラーメン

材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
 厚揚げ…100g
 片栗粉…小さじ2
 ごま油…小さじ2
 みりん…小さじ1
 大根おろし…40g
 かつお節…1/2パック
 揚げ玉…大きじ1
 小口ねぎ…適量
 大葉…適量
 七味唐辛子…適量

作り方

- 厚揚げは2cmの角切りにして、片栗粉を全体にまぶしておく。大根おろしは水分を軽く絞っておく。
 - フライパンにごま油を入れ熱し、①の厚揚げを全体がきつね色になるまで中火で焼き付ける。
 - 鍋にパッケージ表記通りの水を入れ、沸騰したら麺を入れ、表記時間通りに茹でる。最後にみりんを添付スープ2/3袋を入れてよく混ぜる。
 - 器に③を盛り、大葉、大根おろし、②の厚揚げの順に盛り付け、最後に小口ねぎとかつお節、揚げ玉、七味唐辛子をふりかけて完成です。
- ※全体を混ぜてお召し上がり下さい。

ベーコンと白菜のあんかけカレー風味麺

材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
 白菜…100g
 ベーコン…40g
 長ねぎ…10cm(40g)
 サラダ油…小さじ2
 ①すりおろし生姜…小さじ1
 ①カレー粉…小さじ1
 ②片栗粉…大きじ1+水…大きじ1
 粒コーン缶…大きじ2
 カレー粉…少々

作り方

- 白菜は食べやすい大きさのそぎ切り、ベーコンは1cmの角切り、長ねぎは斜め細切りにし、青い部分は飾りにとっておく。
 - 深めのフライパンにサラダ油を入れ熱し、ベーコンを入れ中火で炒め、香りが出たら、①を加えてさっと炒め、白菜を加えて全体を炒め合わせる。ここにパッケージ表記通りの水を入れ、沸騰したら麺を入れ、表記時間通りに茹でる。その際、中火で野菜等の下に麺を入れ、途中、麺を裏返すと、上手に茹でられる。出来上がったたら、麺だけを器に入れておく。
 - ②の残った具材と汁に、添付スープ2/3袋と長ねぎを加え、再沸騰したら、②を加えてとろみをつける。
 - ②の器に③を盛り付け、青い部分の長ねぎと粒コーンを飾る。カレー粉を少々ふりかけて完成です。
- ※③の汁が少ないようなら、水を少々加え、添付のスープも調整して下さい。
 ※すりおろし生姜はチューブのものでも良いです。

しょうゆ味

切り干し大根の食感と、香菜の香りが楽しい!



エネルギー	714 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	37.5 g
炭水化物	77.7 g
食塩相当量	5.0 g
カルシウム	320 mg
(参考値)	



みそ味

バターでコク UP! イタリアンな miso ラーメン!



エネルギー	568 kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	25.7 g
炭水化物	70.1 g
食塩相当量	6.0 g
カルシウム	270 mg
(参考値)	



台湾風卵焼きのせ麺

材料(1人前)

即席めん(しょうゆ味)…1袋
 切り干し大根…10g
 長ねぎ…10cm(40g)
 卵…1個
 ごま油…小さじ1+小さじ2
 ①片栗粉…小さじ2+水…小さじ2
 刻んだ香菜又は三つ葉…少々
 戻したクコの実…少々

作り方

- 1 切り干し大根はボウルに入れ、ひたひたの水で戻す。戻ったらさっと水で洗い、水気をひと絞りする。長ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐしておく。
- 3 フライパンにごま油小さじ1を入れ、①を加え、中火でしんなりと、少し焦げ目がつく程度まで3分程炒める。添付スープ小さじ1/2を加えてよく混ぜ、これを②の卵液のボウルに加え、さらに混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンを熱し、ごま油小さじ2を入れ③を流し入れ、丸く形を整えたら、中火で両面をきつね色に焼く。
- 5 鍋にパッケージ表記通りの水を入れ、沸騰したら麺を入れ、表記時間通りに茹でる。最後に残りの添付スープ2/3の量を加えてよく混ぜ、①を加えてとろみをつける。
- 6 器に盛り、④のをせ、香菜、クコの実を飾り完成です。

ボンゴレトマトみそラーメン

材料(1人前)

即席めん(みそ味)…1袋
 殻付きあさり…120g
 (砂抜きしたもの)
 酒…小さじ2
 ①カットトマト缶…100g
 ①水…400cc
 プチトマト…4個
 大葉…4枚
 バター…10g
 粉唐辛子…少々

作り方

- 1 殻付きあさはらぎは殻の表面をこすり合わせて洗い、ざるにあげて水気をきっておく。プチトマトは半分に切っておく。大葉は千切りにし、キッチンペーパーで包み、水でさっと濡らしたら、ひと絞りにしてアクをぬく。
- 2 鍋に①を入れ、沸騰したら麺を入れ、表記時間通りに茹でる。出来上がり2分前に、酒とあさを加える。
- 3 器に添付スープ2/3袋とバター半量を入れておき、②が出来上がったら盛り付けて、スープが溶けるまでよく混ぜる。
- 4 ①のプチトマトと大葉を全体に散らし、残りのバターをのせ、粉唐辛子をふりかけて完成です。

※①の水の分量は、パッケージ表記からカットトマト缶100gを引いた分量にして下さい。(このレシピは500ccの水量の袋麺の場合です。)

みそ味

じゃがいもの食感と爽やかな山椒の香りで、お箸が進む!



エネルギー	654 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	25.7 g
炭水化物	87.5 g
食塩相当量	5.2 g
カルシウム	300 mg
(参考値)	



みそ・辛味

甘辛モチモチで具たくさん! ポリウム満点。



エネルギー	673 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	25.8 g
炭水化物	96.3 g
食塩相当量	6.9 g
カルシウム	390 mg
(参考値)	



海老そばろとじゃが玉みそラーメン 山椒風味

材料(1人前)

即席めん(みそ味)…1袋
 小海老…50g
 玉ねぎ…1/4個(50g)
 じゃがいも…小1個(100g)
 片栗粉…小さじ1
 サラダ油…小さじ2
 ①豆板醤…小さじ1/2
 ①粉山椒…小さじ1/2
 茹でたチンゲン菜…適量
 粉山椒…適量

作り方

- じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、それぞれ7~8mmの角切りにする。
- 小海老は塩水(分量外)で洗い、飾り用に2~3個残し、包丁で粗くたたき、片栗粉を全体にまぶしておく。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し、①を加えて中弱火で炒める。少し焦げ目がついてきたところで、②を加え、海老の色が変わるまで炒める。火を止め、最後に添付スープを一つまみと①を加えて混ぜ合わせておく。
- 鍋にパッケージ表記通りの水を入れ、沸騰したら麺を入れ、表記時間通りに茹でる。
- ④の麺が出来たら、先に器に麺だけを入れる。残った汁を③のフライパンに入れ、添付スープ2/3袋を加え、全体をひと煮立ちさせる。
- 麺が入った器に⑤を盛り付け、最後にチンゲン菜を飾り、粉山椒をふりかけて完成です。
※シャリとしたじゃがいもの食感になりますが、じゃがいもが大きいと火が通りにくいので、小さめに切ってください。

簡単! 屋台ラッポッキ麺風

材料(1人前)

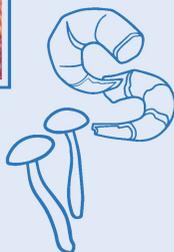
即席めん(みそ味)…1袋
 トッポギ(餅)…40g
 長ねぎ…10cm(40g)
 玉ねぎ…1/4個(50g)
 キャベツ…1枚
 ゆで卵…1/2個
 ①コチュジャン…大さじ1
 ①白すりごま…大さじ1
 ①豆板醤…小さじ1
 ①すりおろしにんにく…小さじ1
 青ねぎ(3cm)…少々
 黒すりごま…少々
 輪切り唐辛子…少々

作り方

- 長ねぎは斜め細切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 器に添付スープ2/3袋と①を入れておく。
- 鍋にパッケージ表記通りの水を入れ、沸騰したらトッポギと玉ねぎを加え、中火でふたをして2分程煮る。次に麺とキャベツ、長ねぎを加え、表記時間通りに茹でる。
- ②の器に少し茹で汁を加えて、スープ類をよく溶かしてから、残りを入れる。
- 青ねぎ、ゆで卵をのせ、黒すりごま、輪切り唐辛子をふりかけて完成です。
※トッポギが無い場合は普通の餅を5mm幅に切ってお使い下さい。
 ※本場の味は甘辛く濃い味なので、お好みでコチュジャン、粉唐辛子、砂糖を追加すると近づきます。
 ※すりおろしにんにくはチューブのものでも良いです。

しお味

酸味と辛みで食欲UP!シャキシャキきのこが楽しい♪



エネルギー	527 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	16.1 g
炭水化物	75.3 g
食塩相当量	5.2 g
カルシウム	200 mg
<small>(参考値)</small>	

しお味

んにくと黒ゴマを効かせた、人気の塩担々麺。



エネルギー	624 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	29.5 g
炭水化物	72.0 g
食塩相当量	5.6 g
カルシウム	310 mg
<small>(参考値)</small>	

海鮮&きのこの塩酸辣湯麺

材料(1人前)

即席めん(しお味)…1袋
 シーフードミックス…80g
 きのこと…60g
 (舞茸、しめじ、えのき、マッシュルーム等合わせて)
 きくらげ…1g(戻しておく)
 ごま油…小さじ2
 ①酢…大さじ1
 ①酒…小さじ1
 ②片栗粉…大さじ1+水…大さじ1
 青ねぎ(小口切り)…適量
 ラー油…適量
 酢…適量

作り方

- きのこは石づきを取り、ほぐしておく。きくらげは細切りにする。
 - フライパンにごま油を入れ熱し、①を加えてしんなりするまで炒めておく。
 - 鍋にパッケージ表記通りの水を入れ、沸騰したら麺を入れ、表記時間通りに茹でる。出来上がり2分前に、シーフードミックス、①を加える。煮えたら器に麺だけを取りだしておく。
 - ③の残った具材と汁に②と添付スープ2/3袋を入れ、再沸騰したら、②を加えてとろみをつける。
 - ③の器に④を盛り、青ねぎをのせ、ラー油を適量入れて完成です。
- ※お好みで酢をまわしかけて下さい。

もやしとにらの黒ごま塩担々麺

材料(1人前)

即席めん(しお味)…1袋
 もやし…1/2袋
 にら…3本(30g)
 豚挽き肉…50g
 ①酒…小さじ1
 ①すりおろし生姜…小さじ1
 ①すりおろしんにく…小さじ1
 ②練り黒ゴマペースト…大さじ1
 ②豆板醤…小さじ1
 糸唐辛子…適量
 黒すりごま…適量
 ごま油…小さじ1

作り方

- にらは3cmの長さに切り、洗ったもやしと一緒に耐熱容器に入れる。
 - 豚挽き肉に①を加えよく混ぜたら、①の容器の野菜の上に平らにしてのせる。ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで約2分半加熱する。
 - 鍋にパッケージ表記通りの水を入れ、沸騰したら麺を入れ、表記時間通りに茹でる。
 - 器に添付スープ2/3袋と②を入れておく。③が出来たら、先に茹で汁を入れ、よく混ぜてから、麺を入れる。
 - ②の具をのせ、黒すりごまをふり、糸唐辛子を飾る。仕上げにごま油をまわしかけて完成です。
- ※すりおろし生姜、すりおろしんにくはチューブのものでも良いです。



香ばしく焼いた舞茸と、柚子胡椒の爽やかな香り♪



エネルギー	566 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	22.4 g
炭水化物	68.4 g
食塩相当量	5.6 g
カルシウム	180 mg
(参考値)	



豆乳でヘルシーに!かんたんお手軽ちゃんぽん。



エネルギー	965 kcal
たんぱく質	49.4 g
脂質	62.8 g
炭水化物	88.9 g
食塩相当量	6.1 g
カルシウム	290 mg
(参考値)	

温しゃぶと焼きまいたけの柚子胡椒塩ラーメン

材料(1人前)

- 即席めん(しお味)…1袋
- しゃぶしゃぶ用の豚肉…70g
- 酒…大さじ1
- 舞茸…1/2パック(50g)
- 三つ葉…20g
- 柚子胡椒…小さじ1/2
- パプリカ(千切り)…少々

作り方

- 舞茸は軽くほぐしアルミホイルにのせ、トースターか魚焼き器で香ばしく焼いて、食べやすい大きさにほぐしておく。
- 三つ葉は4cmの長さに切り、ボウルに入れておく。
- 鍋にパッケージ表記通りの水と酒を入れ、沸騰したら豚肉を広げて入れ、色が白っぽくなったなら、菜箸でさっと水気を切りながら取り出し、2のボウルに入れ、余熱で三つ葉と和えておく。
- 3の鍋を再沸騰させてアクを取り、減った分だけの水を少々加える。麺を入れ、パッケージ表記時間通りに茹でる。添付スープ2/3袋を加えてよく混ぜる。
- 4を器に盛り、3と1とパプリカをのせ、柚子胡椒を添えて完成です。

※柚子胡椒を溶き混ぜてお召し上がり下さい。

とんこつ生姜ちゃんぽん風

材料(1人前)

- 即席めん(とんこつ味)…1袋
- ミックスもやし…1/2袋(130g)
- シーフードミックス…70g
- さつま揚げ、かまぼこ合わせて…60g
- ごま油…小さじ2
- すりおろし生姜…小さじ1
- 無調整豆乳…500cc
- 生姜ねぎダレ
- すりおろし生姜…10g
- 刻んだねぎ…10cm分
- ごま油…大さじ2
- 粉末昆布だし…1/2袋(2.5g)

作り方

- さつま揚げ、かまぼこは1cm幅の細切りにする。
- 生姜ねぎダレの材料は全部混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油とすりおろし生姜を入れ、弱火で炒め、香りが立ってきたら、1を加えて炒め、ミックスもやし、シーフードミックスも加えてさらに炒める。
- 3に豆乳を加えて沸騰したら麺を入れ、パッケージ表記時間通りに茹でる。その際、中火で野菜等の下に麺を入れ、途中、麺を裏返すと、上手に茹でられる。最後に添付スープ2/3袋を加えてよく混ぜる。
- 器に4を盛り、2の生姜ねぎダレをお好み量で完成です。

※豆乳は焦げ付きやすいので、中火で温めて下さい。
※すりおろし生姜はチューブのものでも良いです。



**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**

