



野菜と美味しく
食べよう!

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



 kurashiru



インパクト大!
ゴロゴロ具材を
たっぷり入れた
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)



旨みたっぷり!
3種のきのこの旨みが、
厚揚げや麺によく絡んで、
味がランクアップ!

エネルギー	498 kcal
タンパク質	17 g
脂質	27 g
炭水化物	55 g
食塩相当量	5.3 g

(参考値)



まるごと玉ねぎの彩り ラーメン



レシピ動画をチェック!

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

- 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。
- ブロックベーコンは1cm角に切ります。
- 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。
- 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。
- 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おき、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。



香ばしきのこと 厚揚げのゴロゴロラーメン



レシピ動画をチェック!

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(スープ用)	1/2袋
厚揚げ	50g
しめじ	40g
まいたけ	40g
なめこ	30g
添付のスープ(具材用)	1/2袋
ごま油	小さじ1

トッピング

レモン(薄い半月切り)	1枚
長ねぎ(白髪ねぎ)	3g

準備 なめこは洗い、水気を切っておきます。
しめじは石づきを切り落としておきます。

手順

- 厚揚げは2cm角に切ります。
- 耐熱ボウルになめこを入れてふんわりとラップし、
600Wの電子レンジで1分程、火が通るまで加熱します。
- 中火で熱したフライパンにごま油をひき、しめじ、まいたけ、1を入れて全体に焼き色がつくまで焼きます。蓋をして2分程加熱します。
しめじ、まいたけに火が通ったら添付のスープ(1/2量)を入れて全体に味がなじむまで炒め、火から下ろします。
- 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おき、残りの添付のスープ(1/2量)を入れて混ぜます。
- 3、2、トッピングの材料を盛り付けて完成です。

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。



まるで豪華な海鮮入り!
魚介の風味あふれる、
あんかけラーメン!

エネルギー	483 kcal
タンパク質	19 g
脂質	17 g
炭水化物	67 g
食塩相当量	7.1 g

(参考値)

しょうゆ味 アレンジ自在! ゴロゴロ海鮮風ラーメン



レシピ動画をチェック!

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(規定より100ml少ない量)
添付のスープ(スープ用)	1/2袋

あんかけ

カニ風味かまぼこ	3本
ホタテ風味かまぼこ	3個
カット野菜(もやし・キャベツ・にんじん・ニラ)	100g
水	150ml
添付のスープ(あんかけ用)	1/2袋
水溶性片栗粉	大きじ1

手順

- 1 カニ風味かまぼこ、ホタテ風味かまぼこは半分に切ります。
- 2 鍋にあんかけ用の水を入れて沸かし、1、カット野菜を入れて軽く混ぜ、1分程中火で加熱します。
- 3 もやしに火が通ったら弱火にし、添付のスープ(1/2量)を入れて軽く混ぜ、水溶性片栗粉を回し入れます。かき混ぜながら加熱し、とろみがついたら火から下ろします。
- 4 インスタントカップラーメンに熱湯を注ぎ、蓋をします。表記の調理時間通りおき、残りの添付のスープ(1/2量)を入れて混ぜます。
3を盛り付けて完成です。

コツ・ポイント

- ・熱湯は、カップに記載の目安量より100ml程少なく注ぎ、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。
- ・水溶性片栗粉は、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確認しながらお好みで調整してください。



クセになる食感!
根菜の食感や自然な甘みに、
豚バラ肉の旨みがマッチ!

エネルギー	638 kcal
タンパク質	17 g
脂質	29 g
炭水化物	82 g
食塩相当量	5.7 g

(参考値)

しょうゆ味 黄金きんぴらラーメン



レシピ動画をチェック!

材料(1人前)

インスタントラーメン(しょうゆ味)	1袋
豚バラ肉(薄切り)	30g
ごぼう	70g
レンコン	30g
水(さらす用)	適量
にんじん	20g
さやいんげん	2本
かつお節	1g
A 添付のスープ	1/2袋
A 砂糖	小さじ1/2
熱湯	500ml
添付のスープ(スープ用)	1/2袋
ごま油	小さじ2

準備

ごぼうは皮をこそげ落としておきます。レンコン、にんじんは皮をむいておきます。さやいんげんは筋を取り除いておきます。

手順

- 1 ごぼうは細切りにし、レンコンは5mm幅の半月切りにします。にんじんは細切りにします。さやいんげんは3cm幅に切ります。
- 2 豚バラ肉は一口大に切ります。
- 3 ボウルに1のごぼう、レンコン、水を入れて5分程おき、水気を切ります。
- 4 中火で熱した鍋にごま油をひき、2を入れて炒めます。火が通ったら3、残りの1を入れて2分程炒め、かつお節、Aを入れて全体に味がなじむまで炒めます。火から下ろし、取り出します。
- 5 同じ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、パッケージの表記時間通りゆで、火から下ろします。
- 6 器に添付のスープ(1/2量)を入れ、5のゆで汁を注いだらよく混ぜます。
5の麺、4を盛り付けて完成です。

コツ・ポイント

- ・今回は彩りとしてにんじんやさやいんげんを使用していますが、お好みの野菜でもおいしくお作りいただけます。



ごま油と生姜の香りが
やみつきになる
なすラーメン！

エネルギー	692 kcal
タンパク質	18 g
脂質	40 g
炭水化物	69 g
食塩相当量	5.8 g

(参考値)



レシピ動画をチェック！



やみつき風味の なすラーメン

材料(1人前)

インスタントラーメン(しょうゆ味)	1袋
豚バラ肉(薄切り)	50g
ナス	1本
ししとう	2本
熱湯	500ml
添付のスープ	1袋
ごま油	大さじ1

トッピング

生姜	5g
一味唐辛子	適量

コツ・ポイント

・今回は豚バラ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。

準備 生姜は皮をむいておきます。ナスはヘタを切り落とししておきます。ししとうはヘタを取り除いておきます。

手順

- 1 生姜は千切りにします。ナスはヘタ側を1cm程残し、端から5mm幅に切ります。
手で切り口を扇状に広げます。ししとうは切りこみを1ヶ所入れます。
- 2 豚バラ肉は一口大に切ります。
- 3 中火で熱した鍋にごま油をひき、**2**を入れて炒めます。
火が通ったら**1**のナス、ししとうを入れて焼きます。
- 4 焼き色がついたら裏返し、蓋をして2分程、弱火で加熱します。
ナスがやわらかくなったら火から下ろし、取り出します。
- 5 同じ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、パッケージの表記時間通りゆで、火から下ろします。
- 6 器に添付のスープを入れ、**5**のゆで汁を注いだらよく混ぜます。
5の麺、**4**、残りの**1**、トッピングの材料を盛り付けて完成です。



旬の野菜を
たっぷり使った
春らしいアレンジ麺！

エネルギー	720 kcal
タンパク質	23 g
脂質	37 g
炭水化物	71 g
食塩相当量	4.7 g

(参考値)



レシピ動画をチェック！



たけのことアスパラの 和風ラーメン

材料(1人前)

インスタントラーメン(しょうゆ味)	1袋
熱湯	450ml
添付のスープ(しょうゆ味、液体)	1/2袋
添付のスープ(しょうゆ味、粉末)	1/2袋
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

仕上げ

かつお節	適量
------	----

コツ・ポイント

・仕上げのかつお節の量はお好みで調整してください。

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きます。

手順

- 1 タケノコの水煮は縦に薄く切り、アスパラガスは6cm幅に切ります。
豚バラ肉は6cm幅に切ります。
- 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をします。
- 3 熱湯、かつお節、インスタントラーメンを入れ、パッケージの表記
時間通り加熱します。
- 4 器に添付のスープを入れ、**3**のゆで汁を注いだらよく混ぜます。
- 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。



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)



アサリの旨みがたっぷり
塩ラーメンレシピ！
ニンニクの香りが
やみつきの一品！

エネルギー	572 kcal
タンパク質	14 g
脂質	27 g
炭水化物	68 g
食塩相当量	5.0 g

(参考値)



1/2日分の野菜がとれる 豆乳あんかけ焼きそば



レシピ動画をチェック！

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)	1/16個
にんじん(15g)	1/6本
玉ねぎ(50g)	1/4個
チンゲン菜(60g)	1/2株
しいたけ	1/2個
豚バラ肉(薄切り、60g)	3枚
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(しょうゆ味)	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根元を加え炒めます。

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バリバリになるまで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。



アサリと春キャベツの 旨塩ラーメン



レシピ動画をチェック！

材料(1人前)

インスタントラーメン(しお味)	1袋
アサリ(殻付き)	50g
春キャベツ	50g
ニンニク	1片
鷹の爪輪切り	小さじ1/2
水	500ml
添付のスープ	1/2袋
サラダ油	小さじ1

準備 アサリは砂抜きしておきます。

手順 1 春キャベツは一口大に切ります。

2 ニンニクは薄切りにします。

3 弱火で熱したフライパンにサラダ油をひき、**2**、鷹の爪輪切りを入れ炒めます。

4 香りが立ったら水、アサリを入れふたをし中火で加熱します。沸騰したら、アサリの殻が開くまで5分程加熱します。

5 中火のままインスタントラーメン、**1**を入れてパッケージの表記時間通りゆでたら火を止めます。添付のスープを入れ溶かし、全体に味がなじむように混ぜます。

6 器に盛り付けて完成です。

コツ・ポイント

- 辛いものが苦手な方は、鷹の爪輪切りの量を調整してください。



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
タンパク質	22 g
脂質	47 g
炭水化物	89 g
食塩相当量	8.8 g

(参考値)



ごろっとした野菜が
たっぷり入った
みそラーメンレシピ！
豚バラ肉の旨味と
一味唐辛子のピリツとした
辛さがやみつきになる一品！

エネルギー	826 kcal
タンパク質	23 g
脂質	43 g
炭水化物	85 g
食塩相当量	4.9 g

(参考値)



野菜たっぷり イタリアン トマト塩ラーメン



レシピ動画をチェック！

材料(1人前)

インスタントラーメン(しお味)	1袋
しめじ	50g
まいたけ	50g
ベーコン(薄切り・半分)	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(しお味)	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

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。
- 今回は調製豆乳を使っていますが、風味は変わりますが無調整豆乳でも代用いただけます。沸騰させると分離する可能性がありますので、沸騰させないようにしてください。
- しめじ、まいたけは他のきのこでも代用いただけます。
- 今回使用した冷凍ほうれん草は、下ゆで・アク抜き済の解凍後そのまま食べられるものを使用しています。解凍後はお早めに召しあがりください。



ゴロゴロ野菜の ほっこり味噌ラーメン



レシピ動画をチェック！

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)	70g
かぼちゃ	70g
レンコン	20g
にんじん	20g
しいたけ	1個
すりおろし生姜	小さじ1
一味唐辛子	小さじ1/4
塩	ひとつまみ
熱湯	500ml
添付のスープ	1/2袋
ごま油	小さじ2

トッピング

小ねぎ(小口切り)	適量
-----------	----

コツ・ポイント

- 一味唐辛子の量はお好みで調整してください。

準備 かぼちゃは種とワタを取り除いておきます。レンコン、にんじんは皮をむいておきます。しいたけは軸を取り除いておきます。

手順

- 1 かぼちゃは皮付きのまま一口大に、レンコン、にんじんは5mm幅の半月切りに、しいたけは薄切りにします。
- 2 豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- 3 中火で熱した鍋にごま油、2、**A**を入れ炒め、豚バラ肉に火が通ったら**1**を入れて全体に油が回るまで炒めます。
- 4 熱湯を入れ4分中火で加熱し、かぼちゃがやわらかくなっ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にゆで、火から下ろします。
- 5 器に添付のスープを入れ、**4**のゆで汁を注いだらよく混ぜます。種、具、トッピングの材料を盛り付けて完成です。



**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X(旧Twitter)アカウント

