



新潟経営大学

Niigata University of Management

食事の話

～④手間なし麺料理～

④手間なし麺料理



麺（主食）とスープで完結しがち！

||

※主食のみの食事は夏バテの原因になる

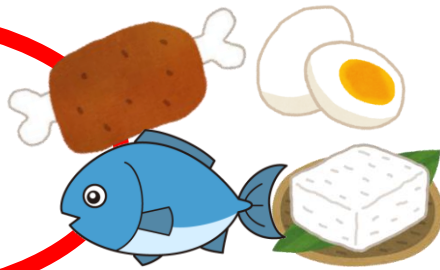
「主菜」「副菜」を追加する

- ・「主菜」 → 肉・魚・卵・大豆・乳製品など
- ・「副菜」 → 野菜、海藻、きのこなど

→レンジを有効活用して簡単調理♪

追加しやすい食品

主菜



卵、冷凍唐揚げ、冷凍肉
豆腐、かまぼこ（練り製品）
ツナ缶など

副菜 1



カット野菜、冷凍野菜
カットわかめなど
※できれば1品サラダや小鉢
を追加する。

乳製品、果物は麺に追加しにくいいため、
フルーツヨーグルトなどを追加する。
ビタミン補給に副菜を強化する人は
野菜ジュースを活用しても◎（ダイエットには向かない）



手間なし麺レシピ

主菜、副菜強化＋α

○主食・主菜・副菜：月見野菜ラーメン

副菜：ハムとほうれん草のナムル

＋α：みかん入り牛乳ゼリー



○主食・主菜・副菜：サラダうどん

副菜：わかめと枝豆のポン酢和え

＋α：フルーツヨーグルト



手間なし麺レシピ°

○主食・主菜・副菜：月見野菜ラーメン

副菜：ハムとほうれん草のナムル

＋α：みかん入り牛乳ゼリー



月見野菜ラーメン

【材料:1人分】

- ・インスタントラーメン……1袋
- ・カット(冷凍)野菜…1/2～1袋
- ・卵……………1個

①レンジ対応のラーメン丼(レンジ調理用のラーメン容器◎)にインスタントラーメンの麺を入れる。

②麺の上に野菜を乗せ、真ん中を少しへこませる。

③野菜のへこませた部分に卵を乗せ、卵の黄身にようじで穴をあける。

④付属の調味料を上からかける。

⑤熱湯をそそぎ、ふんわりとラップをする(蓋をする)。

⑥説明書に書かれている麺の湯で時間、レンジ500wで加熱する。(ものによっては少し追加が必要)



ほうれん草とハムのナムル

【材料：1人分】

- ・冷凍ほうれん草・・・60g
- ・ハム・・・・・・・・2枚くらい
- ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/5
- ・ごま油・・・・・・・・小さじ1

①冷凍ほうれん草を500Wのレンジで
温めて解凍する

②ハムはキッチンバサミなどで切る
(包丁でも◎)

③醤油とごま油を入れて混ぜ合わせる



手間なし麺レシピ

○主食・主菜・副菜：サラダうどん

副菜：わかめと枝豆のポン酢和え

＋α：ヨーグルト＋冷凍ブルーベリー



プレーンヨーグルトに
冷凍ブルーベリーを
入れるだけ！

サラダうどんのレシピ

【材料：1人分】

- ・冷凍うどん……………1pc
- ・レタスのサラダ…1/2袋
- ・ミニトマト……………3個
- ・冷凍唐揚げ……………3個
- ・めんつゆ……………一回し

- ①冷凍うどんをレンジ(500W)で2分、加熱する。
- ②唐揚げをレンジ(500W)で2分、加熱する。
- ③温まったうどんをほぐす(流水や氷水で冷やしても◎)。
- ④レタス、ミニトマトをうどんの上に乗せる。
- ⑤温めた唐揚げを真ん中に置く。
- ⑥めんつゆを一回しかける。(量は調整)

冷凍うどん：凍った状態から
個包装は袋のまま、
袋に入っていない時は
ラップをして温める！

唐揚げ：ラップはしない！
クッキングペーパーを
敷くと余分な油が吸い
取られる◎



わかめと枝豆のポン酢和え

【材料：1人分】

- ・カットわかめ・・・・・・・・5g
- ・枝豆（むいたもの）・・・30g
- ・ポン酢・・・・・・・・小さじ1/2



①カットわかめを水につけて戻す。

②わかめの水気をきる。

③わかめと枝豆を混ぜ、ポン酢を加え和える。