

加茂丘高校生が考案する 健康を守る！ローリングストック麺料理



～食べて、備える！防災を始めよう！！～



『日清食品☆麺』 × 『メグリア☆商品』 × 『豊田市健康づくり応援課☆健康』





	カップ ヌードル	どん兵衛 きつね	ラ王 (醤油)	評価	1食分の目安量(15~17歳 普通)
エネルギー (kcal)	354	435	324	● 不足	♂約950kcal ♀約770kcal
たんぱく質 (g)	10	9.7	7.7	● 不足	♂約30~50g ♀約25~40g
野菜 (g)	少量	少量	なし	● 不足	約120g以上 (1日350g以上)
塩分 (g)	4.7	4.7	5.1	● 過多	♂約2.5g未満 ♀約2.2g未満
カルシウム (mg)	145	207	132	● 不足	♂約270mg ♀約220mg

【インスタント麺の問題点】

①エネルギーが少ない！

高校生に必要なエネルギー量が足りない

②野菜が全くない！

ビタミンやミネラル(鉄、カルシウム等)、
食物繊維が足りない。

③食塩が非常に多い！

改善

【改善方法】

①たんぱく質、カルシウムをとる！

※卵、肉、魚、豆、牛乳、チーズ等で栄養アップ

②野菜を入れる！

※カリウムは塩分を体外へ排泄

※食物繊維は便秘・肥満・大腸がん予防

③スープの粉末・液体を減らす！汁を残す！

非常食を特別に用意して置くのではなく普段の食べ物を少し多めに買い食べながら補充していく防災方法！

【方法】

- ・賞味期限の古いものから消費して、消費した分を買い足す。
- ・いつも買う分より少し多めに買う。
- ・備蓄の目安は家族の人数×最低3日分！
できれば1週間分を買う。

【家庭備蓄例】

- 必需品：水、カセットコンロ、カセットボンベ
- 主食（炭水化物）：米、パックごはん、**即席麺**
- 主菜（たんぱく質）：レトルト食品、缶詰
- 副菜（無機質・ビタミン）：常備野菜、調味料、乾物類、野菜ジュースなど



- 賞味期限が長なくていい！
- 保管場所に困らない！
- 災害時も普段と近い食事ができる！

詳しくはこちら
豊田市役所HPを！



激うま！明太スープ！！

ラ王明太醤油ラーメン

材料

- ★ラ王（醤油）・・・1袋
- ・卵・・・1個
- ・サラダチキン・・・50g
- ・明太子・・・1本
- ・牛乳・・・150ml
- ・水菜・・・40g
- ・片栗粉・・・小さじ1

作り方

- ① 明太子は半分に切り、半分は薄皮を外しておく。
水菜を4cmに切る。サラダチキンはスライスする。
- ② 鍋で湯350mlを沸騰させ、麺を入れて中火で4分間ゆで、ゆで汁は捨てず、麺だけを器に取り出す。
- ③ ②に液体スープの半量、牛乳、薄皮とった明太子を加えて混ぜ、水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつる。
- ④ 沸騰しないように中火で熱しながら、溶いた卵を少しずつ流し入れる。卵が固まったら火を止め、麺の入った容器に流し込む。残りの明太子、サラダチキン、水菜を盛りつける。



ピリッと辛い明太子のうまみが醤油スープに溶け込んだ癖になる味！さらに牛乳仕立てにし、溶き卵を加え、クリーミーさをアップ！

明太子をスープに溶かすほど、味とコクが増し、最後の一口まで止まらない一杯です。



約623kcal 野菜☆☆☆ たんぱく質★★★★
カルシウム★★★★



惣菜を乗っけるだけ楽々簡単！！ スタミナMAX 醤油ラーメン

材料

★ラ王の麺（醤油）・・・1袋

☆ゴロっとにんにくの串なし焼鳥・塩

（にんにく・にんにくの芽、焼鳥）

・・・メグリア惣菜

・もやし・・・100g

・青ネギ・・・適量

・ごま油・・・適量

・塩こしょう・・・少々

作り方

① 青ネギは小口切りにする。

餃子の皮は半分に切る。

② 耐熱皿にもやし、ゴロっとにんにく焼鳥にゴマ油をかけラップをしてレンジする。

③ 440mlの水を入れ沸騰させ、麺を中火で4分間ゆでる。

④ 器に盛りつけ、青ネギ、黒こしょうをのせる。

焼鳥とにんにくがゴロゴロで、食べごたえ抜群！
にんにく、にんにくの芽は、ビタミンB群が多く、
疲労にもってこい！スタミナをつけたい時におすすめ！



約653kcal 野菜★★★★ たんぱく質★★★★

食べて満たす！健康まぜどん兵衛

健康ON麺



材料

- ★どん兵衛・・・1カップ
- ・もやし・・・50g
- ・ねぎ（小口切り）・・・適量
- ☆ミックスチーズ・・・80g（コープ商品）
- ・焼き豚・・・4枚
- ・卵黄・・・1個
- ・ごま油・・・適量
- ・マヨネーズ・・・適量

作り方

- ① どん兵衛の粉末スープを入れずに麺だけ作る。
蓋に穴を開けてお湯を切る。
- ② もやし、ごま油はラップをして電子レンジで1分半ほど温める。焼き豚も温める。どん兵衛の揚げは一口サイズに切っておく。
- ③ ①に②の具材、粉末を加えてよく混ぜ、焼き豚と卵黄をのせる。

どん兵衛に、焼き豚と卵黄、野菜を入れて、
バランスアップ！

ボリューム満点！栄養満点！の一品です。
好きな具材をトッピングして作ってみてね！



約1074kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★

天ぷらを入れるだけで超簡単！！

王道天ぷら

材料

★どん兵衛・・・1カップ

☆天ぷら盛り合わせ（えび、大葉、ナス、にんじん、カボチャ、かき揚げ）・・・（メグリア惣菜）

・ねぎ（小口切り）・・・適量

作り方

- ① どん兵衛を作る。
- ② お好みの天ぷらをのせる。
- ③ 小口切りしたねぎをかける。



普段のどん兵衛が超豪華に変身！
見た目も味も美味しく、好みの天ぷらを入れることで、栄養バランスもがよくなります！

約902kcal 野菜★★★★ たんぱく質★★★★☆

ナポリ風クリーミ仕立て

どん兵衛ナーラ



牛乳とチーズを加えることで味がマイルドになり、クリーミーさが増します。
たんぱく質とカルシウムが豊富です！



材料

- ★どん兵衛・・・1カップ
- ・牛乳・・・400ml
- ・しめじ・・・60g
- ・にんにく・・・適量
- ☆バター・・・10g（コープ商品）
- ☆ミックスチーズ・・・40g（コープ商品）
- ☆粉チーズ・・・適量（コープ商品）
- ・卵黄・・・1個
- ・ブラックペッパー・・・少々

作り方

- ① フライパンにバター、刻んだニンニク、しめじを入れて炒め、牛乳を加え、加熱する。
- ② どん兵衛の蓋を開けて粉末スープを取り出したら、揚げをサイコロ切って粉末スープを半分入れ、①を入れフタをして5分待つ。
- ③ ピザ用チーズを加えて全体をよく混ぜ粉チーズ、ブラックペッパー、卵黄をトッピングして完成！

約1007kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★★
カルシウム★★★★

人も二度見するうまさ

バタチキどんカレー

材料

- ★どん兵衛・・・1カップ
- ☆バターチキンカレー・・・1袋(コープ商品)
- ☆冷凍ほうれん草・・・40g(コープ商品)
- ☆あぶりチキン・・・2個(メグリア惣菜)
- ・コーヒフレッシュ・・・1個

作り方

- ① どん兵衛を作る。
- ② 冷凍ほうれん草をレンジで温める。
- ③ バターチキンカレーを温める。
- ④ 温めたバターチキンカレーをどん兵衛にかける。
- ⑤ ほうれん草、あぶりチキンをのせ、どん兵衛付属の七味、コーヒフレッシュをかける。

カレーうどんを超えたかもしれない！
和とインドの融合で食べやすい味！
あぶりチキンとの相性も抜群！満足のいく一品です。



約782kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★★

トロ黄身×唐揚げ 最強UFO

材料

- ★UFO・・・1カップ
- ☆唐揚げ・・・3個（メグリア惣菜）
 - ・卵黄・・・3個
- ☆粉チーズ・・・大さじ2（コープ商品）
- ☆冷凍ブロッコリー・・・5個（コープ商品）
 - ・ブラックペッパー・・・適量

作り方

- ① 焼きそばを作る。
- ② 温めた唐揚げ、ブロッコリーを散らし、粉チーズ、卵黄をのせ、ブラックペッパーをかけて完成。



卵と粉チーズが麺に絡まって、マイルドな味わいに！
ブロッコリーを合わせてバランスアップ！
唐揚げと一緒に食べると満腹感が得られる一品です。



約984kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★

黄金の诱惑オムそば

材料

- ★UFO・・・1個
- ・野菜ミックス
(もやし、にら、にんじん)・・・80g
- ・豚肉・・・60g
- ・卵・・・2個
- ・マヨネーズ・・・適量
- ・青のり・・・適量
- ・お好みソース・・・適量

作り方

- ① 焼きそばを作る。
- ② 耐熱ボウルに野菜ミックス、豚肉の順に入れラップをしてレンジする。
- ③ ①と②、付属のソースを混ぜ合わせ皿に盛る。
- ④ 薄焼き卵を作り、焼きそばの上にのせて包む。
- ⑤ マヨネーズ、青のり、お好みソースをかけて完成。

オムそばに野菜や豚肉を加えることで、味がマイルドに！
簡単に作れて、栄養バランスもバッチリ！満腹感も！
野菜と豚肉はレンジでチンして作れるよ！



約1066kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★★

うまさ、覚醒！

UFOモダン焼きそば

材料

★UFO…1個

- ・キャベツ（太めの千切り）・・・150g
- ・お好み焼き粉・・・大さじ4 ・水・・・80ml
- ・卵・・・1個 ・豚肉・・・40g
- ・青のり・・・適量 ・塩・こしょう・・・適量
- ☆削り節・・・適量（コープ商品）
- ・お好みソース・・・適量 ・マヨネーズ・・・適量
- ・油・・・10ml

作り方

- ① 焼きそばを作る。
- ② フライパンに油を入れ、①を軽く焼き、丸く整える。
- ③ お好み焼き粉に、水を入れて混ぜ、太めの千切りキャベツ、卵を入れて混ぜる。
- ④ ③の生地を②の上に流し入れ、その上に豚肉を並べる。
- ⑤ 蓋をして2分、ひっくり返して蓋をして4～5分蒸し焼きにする。
- ⑥ お好みソース、マヨネーズ、削り節、青のり、付属のふりかけをかける。



誰でも簡単に作れる、本格的なモダン焼き!!
野菜もたくさんとれるのでおすすめです。
海鮮やキムチ、チーズなどアレンジして作ってみよう！

約1100kcal 野菜★★★ たんぱく質★★★



辛ミヨンの旨辛スープに熱々餃子をとピング！
チーズを加えてマイルドな辛さと肉汁が口に広がる一品！
水餃子を入れてもおいしいです。

辛さにはまる、止まぬ一口！

辛ミョン餃子

材料

- ★辛ミョン（韓国風旨辛ラーメン）・・・1袋
- ☆餃子・・・3個（メグリア惣菜）
 - ・えのきだけ・・・40g
 - ・椎茸・・・20g
 - ・白菜キムチ・・・60g
- ☆スライスチーズ・・・1枚（コープ商品）
 - ・ねぎ（小口切り）・・・適宜

作り方

- ① えのきと椎茸を切る。
- ② フライパンに分量の水を入れ、沸騰したら麺を入れ2分茹で、粉末スープと①、白菜キムチを入れて、3分茹でる。
- ③ 餃子はレンジで温める。
- ④ ②を器に盛り、餃子、手でちぎったチーズ、ねぎをのせる。

約597kcal 野菜★★★★ たんぱく質★★★
カルシウム★★★★

トッポギ入り、クリーミーな味わい

チーズ辛ミョンラーメン

材料

- ★辛ミョン（トムヤムクン）・・・1袋
- ・豚バラ・・・50g
- ☆スライスチーズ・・・2枚（コープ商品）
- ・牛乳・・・100ml
- ・ねぎ（小口切り）・・・適量
- ・ごま油・・・適量
- ・トッポギ・・・5本（45g）
- ・しめじ・・・50g
- ☆冷凍ほうれん草・・・25g（コープ商品）

作り方

- ① 豚肉を一口大に切り、しめじを小分けにして、フライパンで炒める。
- ② ①に水400ml、牛乳100mlを入れ、沸騰したら、麺、粉末スープ、トッポギを入れ、中火で4分加熱する。
- ③ 器に盛り、チーズ、ほうれん草をのせて完成。

トッポギのもちもち感とチーズのまろやかさがスープに溶け合う濃厚なラーメンです。

野菜を入れて、バランスアップ！

辛さが苦手な方にも満足してもらえる一品です。



約919kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★★
カルシウム★★★★

夢のコラボレーション ✨

豚骨汁なし麻婆麺

材料

★ラ王(豚骨醤油)・・・1袋

・絹豆腐・・・150g

・豚ひき肉・・・60g

・白ネギ・・・20g

・ネギ(小口切り)・・・適量

・片栗粉・・・小さじ1

・花山椒、ラー油・・・少々

☆唐揚げ、餃子(メグリア総菜)・・・各3個

作り方

- ① 豆腐は一口大に切る。白ネギはみじん切りにする。
- ② フライパンでごま油を入れ、中火で熱し、豚挽き肉、花山椒を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ③ ②に液体スープ、水100ml、豆腐を加えて、ひと煮立ちさせる。水小さじ2で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら、青ネギを加える。
- ④ 麺をゆで器に盛り、③、温めた唐揚げ、餃子をのせ、ラー油をかける。

カリッとしたから揚げとジューシーな餃子で
満足感&ボリュームアップ!!
運動量の多い人向けのがっつりスタミナ麺!



約724kcal 野菜☆☆☆ たんぱく質★★★★

野菜たっぷり、胡麻香る

本格!! 担々麺

材料

- ★ラ王（味噌）・・・1袋
- ・豚挽き肉・・・100g
- ・もやし・・・70g
- ・小松菜・・・40g
- ・練りごま（白）・・・大さじ2
- ・にんにくスライス・・・1片分
- ・豆板醤・・・小さじ1
- ・ごま油・・・10ml
- ・花山椒・・・適量
- ・ラー油・・・適量

作り方

- ① もやし、小松菜は適当な大きさにカットし、ラップをしてレンジする。
- ② フライパンに、ごま油、スライスしたにんにく、
を入れて熱し、豚挽き肉、豆板醤、花山椒を入れて炒める。
- ③ ②に水430mlを入れ、沸騰したら、麺を入れて茹で、液体スープ、練りごまを加え、器に盛る。
- ④ ①とラー油をかけて完成。

香ばしいごまの香りとコクのある、本格派の担々麺！
野菜もたっぷりとることができます。
お好みでラー油をかけて辛さ調整をしてね！



約837kcal 野菜★★★★ たんぱく質★★★★

混ぜれば混ぜるほど、旨さが覚醒する！

極旨ませ伝説（油そば）

材料

- ★ラ王（豚骨醤油）・・・1袋
- ・豚ひき肉・・・60g
- ・ニラ・・・3本
- ・もやし・・・40g
- ・白ネギ・・・5cm
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・A卵黄・・・1個
- ・Aおろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・A刻みのり・・・適量

作り方

- ① ニラは5mm幅に、白ネギは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに、豚挽き肉、もやし、液体スープ、水大さじ1を入れて混ぜる。ラップかけレンジ600Wで1分加熱したら、一度取り出して混ぜて再度1分半加熱する。※肉にはしっかり火を通す。
- ③ 鍋で麺を4分間茹でる。水気を切り器に盛り付ける。
- ④ ①、②の順で盛り付ける。Aをトッピングし、

約583kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★



もやしの食感と豚ひき肉の旨味、卵黄などの食材が麺に絡み合い、絶妙なバランス！

豚ひき肉の代わりに、角切りチャーシューをトッピングすると背徳感がマシマシです！



優しい味に、ほっとひと息！

焼鳥グラタン

材料

- ★チキンラーメン・・・1袋
- ☆ミックスチーズ・・・40g（コープ商品）
 - ・玉ねぎ・・・80g
- ☆冷凍ブロッコリー・・・30g（コープ商品）
- ☆焼鳥（塩）・・・1本（メグリア惣菜）
- ☆バター・・・10g（コープ商品）
 - ・牛乳・・・150ml
 - ・しめじ・・・30ml

作り方

- ① チキンラーメンを袋のまま麺を砕き、30秒ゆで、湯を全部捨てる。（塩分カット）
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは小分けにし、ブロッコリーは半分に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、玉ねぎ、しめじを中～弱火でしんなりするまで炒めたら、牛乳を入れ、温まったら、①を器に入れ、焼鳥、ブロッコリー、チーズをのせてオーブンで焼く。

チキンラーメンの茹で汁を捨てると塩分がカットされるよ！

焼鳥の旨みと牛乳・チーズのコクがバスマッチ！
シーフードやベーコンなど好きな具材をのせて、
自分好みにアレンジしてみよう！！



約792kcal 野菜★★★★ たんぱく質★★★★
カルシウム★★★★

最後まで、やみつきになるクリーミーな味わい！

シーフードカルボナーラ



材料

- ★チキンラーメン・・・1袋
- ☆シーフードミックス・・・100g（コープ商品）
 - ・卵黄・・・1個
 - ・ネギ（小口切り）・・・30g
- ☆ミックスチーズ・・・40g（コープ商品）
 - ・牛乳・・・400ml
 - ・オリーブオイル・・・適量
 - ・黒こしょう・・・少々
 - ・パセリ・・・少々
- ☆パルメザンチーズ・・・適量（コープ商品）

作り方

- ① フライパンに牛乳とチキンラーメンを入れる。
- ② 1分ほど茹でたらチーズ、シーフードミックス、ネギを入れる。
- ③ 黒コショウ、粉チーズ、パセリもかけて完成。



一口食べるごとにあふれる魚介の旨味が口に
広がるごちそうパスタ。

プリッとした魚介の食感とチーズの濃厚なクリーミー
な味わいが癖になる一品です。

約1022kcal 野菜☆☆☆ たんぱく質★★★★
カルシウム★★★★



おいしい！

カップヌードルがまさかのチャーハンに大変身！
シーフードを加え、さらにおいしさ&ボリューム
アップ！カップを使って盛り付けしました。



カップ麺、ここまで進化！

カップヌードルチャーハン

材料

- ★カップヌードル・・・1個
- ☆おいしいご飯・・・180g（コープ商品）
- ☆シーフードミックス・・・60g（コープ商品）
 - ・卵・・・1個
 - ・ネギ・・・20g
 - ・醤油・・・小さじ1
 - ・ゴマ油・・・大さじ1

作り方

- ① カップヌードルをビニール袋に入れて砕く。
- ② フライパンに水150ml程度入れ、沸騰させ、①を入れ、水分を飛ばす。
- ③ ②に、ごま油、ご飯、シーフードミックスを入れて炒め、とき卵を加え、さらに炒める。最後にネギ、醤油を入れて炒める。
- ④ カップに戻し、盛り付ける。

約759kcal 野菜☆☆☆ たんぱく質★★★★

海鮮の旨み、カリッと閉じ込めました

Sea チヂミ

材料

- ★ラ王（柚子しお）・・・1袋
- ☆シーフードミックス・・・50g（コープ商品）
- ・ニラ・・・6本
- ・玉ねぎ・・・40g
- ☆ツナ缶・・・30g（コープ商品）
- ・卵・・・1個
- ・ごま油・・・適量
- ・ポン酢・・・大さじ1
- ・ごま・・・少々

作り方

- ① ニラ4cmに切る。玉ねぎ薄切り。
- ② 鍋で、麺を4分ゆで水気を切る。
- ③ ボウルにニラ、玉ねぎ、麺、ツナ、卵液体スープを入れ混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、③を両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 一口サイズに切ってお皿に盛り付け、ごま入りポン酢をそえて完成。

シーフードとツナの相性が抜群！
海鮮の旨みがたっぷりで、とっても美味しいよ！
たんぱく質がいっぱいとれるので、おすすめ！



約623kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★

塩ラーメンがイタリアンに！？

ツナツツアレラのトマトパスタ

材料

- ★ラ王（柚子しお）・・・1袋
- ☆ツナ缶・・・1/2缶（コープ商品）
- ・モッツアレラチーズ・・・50g
- ・トマト缶・・・160g
- ・ミニトマト・・・4つ（45g）
- ・生ハム・・・40g
- ・パセリ・・・少々

作り方

- ① ツナの油を切る。モッツアレラを手でちぎる。
- ② 鍋で水500ml 沸騰させ、麺を中火で4分茹で、麺を取り出す。 ※ゆで汁は捨てない
- ③ フライパンに、トマト、ツナ、液体スープを半量入れ、中火で炒める。
- ④ ③に②の麺とゆで汁大さじ4、モッツアレラを加えて和える。
- ⑤ お皿に盛り付けて生ハムとパセリをのせて完成。

簡単で、さっぱりしてて夏にぴったり！
ツナとモッツアレラの相性が最高 ✨
トマトのリコピンで健康になっちゃおう！



約671kcal 野菜★★★★ たんぱく質・カルシウム★★★★



簡単に作れてキムチとチーズの相性がよく、
箸が止まらない美味しさ！

卵に豚肉、野菜も加えて、栄養バランスをアップ！
豚キムチは疲労回復や免疫力アップにつながるよ！



豚キムの旨辛が止まらない

豚キム塩チリミ

材料

- ★ラ王（柚子しお）・・・1袋
- ・キムチ・・・80g
- ・ニラ・・・6本
- ・豚肉・・・50g
- ☆ミックスチーズ・・・40g（コープ商品）
- ・卵・・・1個
- ・ごま油・・・適量
- ・ポン酢・・・大さじ1
- ・ごま・・・少々

作り方

- ① ニラは4cmに切る。玉ねぎは薄切りする。
- ② 鍋で、麺を4分ゆで水気を切る。
- ③ ボウルにニラ、玉ねぎ、麺、キムチ、豚肉、チーズを入れて混ぜる。
- ④ フライパンに、ごま油を中火で熱し、③を両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 一口サイズに切ってお皿に盛り付け、液体スープを上からかけ、ごま入りポン酢を添えて完成。

約838kcal 野菜★★☆ たんぱく質★★★