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レシピ

～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』

	1食分の目安量(15～17歳 普通)	カップヌードル	どん兵衛きつね	ラ王(醤油)	評価
エネルギー(kcal)	男約950kcal 女約770kcal	▼354	▼435	▼324	不足
たんぱく質(g)	男約30～50g 女約25～40g	▼10	▼9.7	▼7.7	不足
野菜(g)	約120g以上 (1日350g以上)	▼少量	▼少量	▼0	不足
塩分(g)	男約2.5g未満 女約2.2g未満	▲4.7	▲4.7	▲5.1	過多
カルシウム(mg)	男約270mg 女約220mg	▼145	▼207	▼132	不足

【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！

※本冊子に掲載する商品・惣菜等は、レシピ開発に使用した一例であり、特定の商品・事業者の利用または購入を推奨するものではありません。

■ローリングストック　普段のいつもの食事で、もしもの備え！

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！

詳しくはこちら
豊田市HPを！

【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

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

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（きつね）・・・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 どん兵衛を作り、温めたバターチキンカレーをかける。
② 温めたほうれん草とあぶりチキンをのせ、付属の七味、コーヒーフレッシュをかける。

約７８２kcal　野菜★★☆　たんぱく質★★★

超簡単！！王道天ぷらうどん

材料

★どん兵衛（きつね）・・・１カップ
☆天ぷら盛り合わせ・・・１パック（メグリア惣菜）
・ねぎ（小口切り）・・・適量

作り方

① どん兵衛を作り、お好みの天ぷら、ねぎをのせる。

約９０２kcal　野菜★★★　たんぱく質★★☆

見ても、食べても驚くおいしさ

次郎べ衛

材料

★どん兵衛（きつね）・・・１カップ
☆焼き鳥・・・３個(コープ商品)
・ねぎ（小口切り）・・・適量
・卵黄・・・１個
☆唐揚げ・・・４個(コープ商品)
・もやし・・・１３０ｇ
・ラード・・・大さじ１
・刻みにんにく・・・１片

作り方

① どん兵衛にラードを入れ、手順通りに作る。
② 耐熱容器にもやしを入れてラップをし、レンチンする。
③ どん兵衛に具材をのせる。

約１００９kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★

ほっとするね

豚どん兵衛汁

材料

★どん兵衛（きつね）・・・１カップ
・冷凍豚汁の具（豚肉入り）・・・１人分
・合わせみそ・・・大さじ１
・ねぎ（小口切り）・・・適量

作り方

① 手順通り、1人分の豚汁と、どん兵衛を作る。
② どん兵衛に豚汁を入れ、ねぎ、付属の七味をかける。

約　５７２kcal　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（きつね）・・・１カップ
☆ミックスチーズ・・・８０ｇ（コープ商品）
・もやし・・・６０ｇ
・ねぎ（小口切り）・・・適量
・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 耐熱容器にもやし、ごま油を入れ、レンチン。
焼き豚も温めておく。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、ねぎをのせる。

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＆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★★★

混ぜて完成する、新境地

濃厚旨辛担々麺

材料

★カップヌードル・・・１カップ
☆冷凍水餃子・・・４個（コープ商品）
☆冷凍ほうれん草・・・４０ｇ（コープ商品）
・豆乳・・・３００㎖
・練りごま（白）・・・大さじ１
・豆もやし・・・５０ｇ
・ラー油・・・適量

作り方

① 鍋に豆乳、練りごまを入れ、沸騰させ、カップ麺に注ぎ3分待つ。
② 待ってる間に水餃子と豆もやしをゆで、ほうれん草は解凍する。
③ カップヌードルができあがったら、②とラー油をのせる。

いつものカップ麺が、本格的な濃厚担々麺に大変身！
簡単なのにクセになる味わい、ぜひ試してみてください！

約８３１kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★

カップ麺、ここまで進化！

海鮮ヌードルチャーハン

材料

★カップヌードル・・・１カップ
☆おいしいご飯（パックご飯）
　　・・・１８０ｇ（コープ商品）
☆冷凍シーフードミックス
　　・・・６０ｇ（コープ商品）
・卵・・・1個　　・ねぎ（小口切）・・・２０ｇ
・醤油・・・適量　・ごま油・・・大さじ１

作り方

① 麺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の麺を入れ、水分を飛ばす。
③ ごま油、ご飯、シーフードミックスを入れて炒め、溶き卵を加え、さらに炒める。最後にねぎ、醤油を入れる。
④ カップに戻し、盛り付ける。

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。

約７５９kcal　野菜★☆☆　たんぱく質★★★

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

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、しめじを入れて、しんなりするまで炒めたら、牛乳を入れ温める。
④ 器に①と③を入れ、焼鳥、ブロッコリー、チーズをのせてオーブンで焼く。

チキンラーメンのゆで汁を捨てることで塩分がカットされ、ちょうどよい味になるよ！
焼鳥の旨みと牛乳・チーズのコクがベスマッチ！
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★★★

楽々簡単!! スタミナMAX醤油ラーメン

材料

★ラ王（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）・・・１パック（メグリア惣菜）
・もやし・・・１００ｇ　・ねぎ（小口切り）・・・適量
・ごま油・・・適量　・黒こしょう・・・少々

作り方

① 耐熱皿にもやしとゴロっとにんにく串なし焼鳥、ごま油を入れてラップをしてレンチンする。
② 手順通りに作ったラーメンに、具材をのせる。

約６５３kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★

爆裂栄養満点！美味しすぎて滅♡

トマトクリーム麺

材料

★ラ王（醤油）・・・１袋　☆バター・・・１０ｇ（コープ商品）
☆冷凍シーフードミックス・・・８０ｇ（コープ商品）
・牛乳・・・２５０ml　・トマトジュース・・・２００ml
・白菜・・・８０ｇ　・水菜・・・２０ｇ　・パセリ・・・適量

作り方

① 白菜は幅１ｃm幅に切る。水菜は適当な長さに切る。
② 鍋にバター、牛乳、トマトジュースを入れて沸騰させ、麺と液体スープ、白菜を入れて時間通り加熱し、１分前にシーフードミックスを入れる。器に入れ、水菜をのせ、パセリをかける。

約５３７kcal 野菜★★★ たんぱく質・カルシウム★★★

野菜たっぷり！心を満たす

あんかけ醤油ラーメン

材料

★ラ王（醤油）・・・１袋
☆シーフードミックス・・・５０ｇ（コープ商品）
☆うずら・・・３個（コープ商品）
・きくらげ・・・２枚
・カット野菜ミックス（にんじん・もやし・キャベツ、ニラ）・・・１２０ｇ
・豚肉・・・４０ｇ
・油・・・適量
・水溶き片栗粉・・・適量
・黒こしょう・・・少々

作り方

① きくらげは水に戻し、適当な大きさにカット。
② 分量の水で麺をゆで、麺を器に入れ、汁は残す。
③ フライパンに油を入れ、豚肉、きくらげ、野菜を入れ、炒める。
④ ②の汁、液体スープ、シーフードミックス、うずらの卵を入れて煮込み、水溶き片栗粉と黒こしょうを入れ、味を調える。
⑤ 麺の上に④のあんをかける。

野菜がたっぷり入っていて栄養満点の一品です。
シーフードも入っているため、たんぱく質もしっかり摂ることができるので、一石二鳥！
うま味が溶け込んだあんかけスープが麺によく絡みます。

約５８４kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★

うまさ、覚醒！

UFOモダン焼きそば

材料

★ＵＦＯ…１カップ
☆お好み焼き粉・・・大さじ４（コープ商品）
☆お好みソース・・・適量（コープ商）
☆削り節・・・適量（コープ商品）
・キャベツ（太めの千切り）・・・１５０ｇ
・卵・・・１個
・豚肉・・・４０g
・マヨネーズ・・・適量
・青のり・・・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、キャベツ、卵を入れて混ぜ、②の上に流し入れ、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★★★

トッポギ入り、クリーミーな味わい

チーズ辛ミョン麺

材料

★辛ミョン（トムヤムクン）・・・１袋
☆とろけるスライスチーズ・・・２枚（コープ商品）
☆冷凍ほうれん草・・・２５ｇ（コープ商品）
・豚肉・・・５０ｇ
・牛乳・・・１００ml
・トッポギ・・・５本(４５g)
・しめじ・・・５０ｇ
・ごま油・・・適量
・一味・・・適量

作り方

① 鍋にごま油、一口大の豚肉、しめじを入れて炒める。ほうれん草は解凍させる。
② ①に水４００mlと牛乳１００mlを入れ、沸騰したら、麺、粉末スープ、トッポギを入れ、４分加熱する。
③ 器に盛り、チーズ、ほうれん草をのせ、一味をかける。

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★★★

とろーり温泉卵で旨辛まろやか

辛ミョンビビンバ

材料

★辛ミョン（韓国風旨辛ラーメン）・・・１袋
☆冷凍ほうれん草・・・４０ｇ（コープ商品）
☆ごま・・・適量（コープ商品）
・味付けの牛肉（プルコギ）・・・１００ｇ
・人参みじん切り・・・５０ｇ
・もやし・・・６０ｇ
・ナムルの素・・・適量
・温泉卵・・・１個
・ごま油・・・適量

作り方

① レンチンした人参、もやし、解凍したしたほうれん草をナムルの素、ごまを入れて和える。
② 牛肉を炒める。
③ 手順通りに作った辛ミョンを器に入れ、①と②、温泉卵を盛り付ける。
④ 最後にごま油をかける。

辛ミョンの辛さに、とろーり温泉卵が加わることで、
まろやかでコクのある味わいに仕上がります。
彩り豊かな野菜と牛肉をたっぷり使っているので、
食べ応えも栄養も満点!!

約８２０kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★

辛さの奥に、海鮮のうま味

海鮮トムヤンクン

材料

★辛ミョン（トムヤムクン）・・・1袋
☆あぶりチキン・・・３個（メグリア惣菜）
☆冷凍えび･･･5尾(コープ商品)
･水菜･･･25g
･しめじ･･･50g
･もやし･･･60g
･ミニトマト･･･4個
･ねぎ(小口切り)･･･適量

作り方

① 鍋に水５００ｍｌを入れ加熱し、麺と粉末スープ、しめじ、もやし、トマトを加え、表示の通りの時間で加熱する。１分前にエビを入れる。
② 器に盛り、温めたあぶりチキン、ねぎをのせる。

ピリ辛トムヤムクンに、えびとチキンのうま味がたっぷり！野菜もたんぱく質も一緒にとれる、食べ応え満点のアレンジ麺です！

約６６３kcal　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
☆冷凍小松菜・・・４０ｇ（コープ商品）
・豚ひき肉・・・１００ｇ
・もやし・・・７０ｇ
・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（粉末）・・・適量
・ラー油・・・適量

作り方

① 耐熱容器にもやしを入れてラップをし、レンチンする。小松菜は解凍する。
② 鍋に、ごま油、にんにく、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、麺を入れてゆで、液体スープ、練りごまを加え、器に盛る。
④ ①をのせ、ラー油をかける。

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★★★

えびの旨味が広がるまろやかな味わい✨

海老トマ味噌クリーム

材料

★ラ王(味噌)・・・１袋
☆冷凍えび・・・４０ｇ（コープ商品）
・トマト・・・１００ｇ
・にんにく・・・１片
・玉ねぎ・・・４０ｇ
・水菜・・・適量
・牛乳・・・２００ml
・オリーブオイル・・・適量

作り方

① トマトは１ｃｍの角切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。水菜は適当な長さに切る。
② フライパンでオリーブオイル、にんにく、えび、玉ねぎを加えて炒める。
③ ②に液体スープ、牛乳を加えて一煮立ちさせる。
④ 麺を３分ゆでて水気を切り、③へ入れ、トマトを加えて１分煮る。
⑤ 器に盛り付け、水菜をのせる。

ぷりぷりの海老とトマトの酸味、味噌クリームのコクが絶妙なラーメン！
最後まで飽きずに楽しめる一杯です。

約５８７kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★
カルシウム★★★

サーモンとアボカドと卵黄のコンビの新感覚✨

北欧風クリーミー味噌カルボ麺

材料

★ラ王（味噌）・・・１袋
☆Ａバター・・・１０ｇ（コープ商品）
☆Ａパルメザンチーズ・・・１０ｇ（コープ商品）
☆Ａおろしにんにく・・・小さじ１/４（コープ商品）
・Ａ卵黄・・・１個
・Ａ生クリーム・・・大さじ３
・スモークサーモン・・・３枚
・アボカド・・・１/２～１/３個
・黒こしょう・・・適量

作り方

① アボカドは角切りにする。
② 麺を４分ゆで、水気を切る。
③ ボウルに液体スープ、Ａを加えよく混ぜたら、麺、①を加えてさらに混ぜ、器に盛る。
④ スモークサーモンをのせ、黒こしょうをかける。

ラ王の味噌スープに生クリームと卵黄が合わさり、とても濃厚です♪スモークサーモンの塩味とアボカドまろやかさがとてもマッチします！！

約８３２kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★
カルシウム★★★

豚キムの旨辛が止まらない

豚キム塩チヂミ

材料

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

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を入れ、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る。
⑥ ごま入りポン酢を添える。

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！

約８３８kcal　野菜★★☆　たんぱく質★★★

塩ラーメンがイタリアンに！？

ツナッツァ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）
・モッツァレラチーズ・・・５０ｇ
・トマト缶・・・１６０ｇ
・ミニトマト・・・４個
・生ハム・・・４０ｇ
・パセリ・・・少々

作り方

① ツナの油を切る。モッツァレラを手でちぎる。
② 鍋で麺を４分ゆで、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(オイル)、液体スープを半量入れ、加熱する。
④ ③に②のゆで麺とゆで汁大さじ４、モッツァ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る。

簡単で、さっぱりしていて夏にぴったり！
生ハムとモッツァレラの相性が最高✨
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★★★

海の幸を贅沢に使った

海鮮ラーメンサラダ

材料

★ラ王（柚子しお）・・・１袋

☆わさび・・・適量（コープ商品）

・ボイルホタテ・・・３個

・スモークサーモン・・・３０ｇ

・かいわれ・・・適量

・レタス・・・２０ｇ

・ミニトマト・・・３個

・みょうが・・・１個

・大葉・・・２枚

・レモン（スライス）・・・２枚

・マヨネーズ・・・適量

作り方

① みょうがを薄切りにして、水にさらす。レタスは一口大、シソは千切り、ホタテは半分にスライス、ミニトマトは４等分にする。

② 麺を４分ゆで、冷水で洗い、水気を切る。

③ ボウルに麺、液体スープ、水大さじ２、わさびを入れて混ぜる。

④ お皿に麺と具材を盛り付け、マヨネーズをかける。

キムチの辛みとレモンの爽やかな風味がよく合い夏にぴったり！
ホタテやサーモンなどが入っていて海の幸を楽しめます♪

約５９９kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★

食べて、備える。私たちから地域へ

　私たち3年1組「ライフ・プロジェクト」では、「地域とつながる防災」をテーマに、日清食品株式会社、トヨタ生活協同組合メグリア、豊田市と連携し、インスタント麺を活用した健康的なアレンジレシピの開発に取り組みました。

　インスタント麺は手軽でおいしく、保存しやすい一方、野菜やたんぱく質が不足しやすく、塩分が多くなりやすいという課題があります。そこで、野菜や肉、魚、卵、乳製品、お惣菜などを組み合わせ、簡単で、おいしく、楽しく作れる健康的なレシピを考えました。試作では、思い通りの味にならないこともありましたが、みんなで意見を出し合い、工夫を重ねることで、個性豊かな麺料理を完成させることができました。

　この活動を通して、私たちは「食べること」と「備えること」はつながっていると気付きました。普段食べている食品を少し多めに備え、食べた分を買い足すローリングストックなら、日常の食事を楽しみながら災害に備えることができます。

このレシピ本が、健康や防災について家族で考えるきっかけとなり、私たち高校生のアイデアが家庭から地域へ広がっていくことを願っています。

　最後に、私たちの活動を支え、ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

令和８年度　3年1組　ライフ・プロジェクト（「家庭」学校設定科目）生徒一同

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レシピ

発 行 日　2026年10月30日

編集担当　愛知県立加茂丘高等学校

生　　徒　令和８年度ライフ・プロジェクト（「家庭」学校設定科目）
家庭科教員　安達　容子　　宇佐美　登志子
実 習 教 員　日比谷　裕子

連携事業　藤岡・藤岡南・小原地区コミュニティ会議
日清食品株式会社
トヨタ生活協同組合（メグリア）

発　　行　愛知県立加茂丘高等学校
〒470-0451　愛知県豊田市藤岡飯野町太田代1137－30
電話　0565－76－2241
FAX　0565－76－2491

印刷製本　サナゲ印刷株式会社

※本冊子は、加茂丘高等学校の生徒が、健康づくり及びローリングストックの普及啓発を目的として企画・作成したものです。掲載しているレシピは、協力企業の商品等を活用した事例を紹介するものであり、特定の商品や事業者の利用又は購入を推奨することを目的としたものではありません。

おいしい🍴アレンジ麺🍜

👆 作ってみよう 👆

掲載されていないレシピも紹介中

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レシピ

～追加レシピの紹介～

『日清食品☆麺』×『メグリア☆商品』×『豊田市健康づくり応援課☆健康』

ナポリ風クリーミィ仕立て

どん兵衛ナーラ

材料

★どん兵衛（きつね）・・・１カップ
☆ミックスチーズ・・・４０ｇ（コープ商品）
☆バター・・・１０ｇ（コープ商品）
☆粉チーズ・・・適量（コープ商品）
・牛乳・・・４００ml
・しめじ・・・６０ｇ
・にんにく・・・適量
・卵黄・・・１個
・黒こしょう・・・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、黒こしょう、卵黄をのせる。

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。
タンパク質とカルシウムが豊富です！

約１００７kcal　野菜★★☆　たんぱく質★★★
カルシウム★★★

激うま！明太スープ！！

ラ王明太クリーム麺

材料

★ラ王（醤油）・・・１袋

・卵・・・１個

・明太子・・・１本

・牛乳・・・１５０ml

・水菜・・・４０g

・水溶き片栗粉・・・適量

・サラダチキン・・・５０ｇ

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分ゆで、ゆで汁は捨てず、麺だけを器に取り出す。

③ ②のゆで汁に、液体スープの半量、牛乳、薄皮とった明太子を加えて混ぜ、水で溶い片栗粉を加え、とろみをつける。

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★★★

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
☆唐揚げ・・・３個（メグリア総菜）
☆餃子・・・３個（メグリア総菜）
・絹豆腐・・・１５０ｇ
・豚ひき肉・・・６０ｇ
・白ねぎ・・・２０ｇ
・青ねぎ（小口切り）・・・適量
・片栗粉・・・小さじ１
・花山椒（粉末）、ラー油・・・少々

作り方

① 豆腐は一口大に切る。白ねぎ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、豚ひき肉、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、白ネギを加えて、ひと煮立ちさせ、水小さじ２を加えて溶いた片栗粉を入れる。
④ 麺をゆで、器に盛り、③と温めた唐揚げと餃子、青ねぎをのせ、ラー油をかける。

カリっ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★★★

混ぜれば混ぜるほど、旨さが覚醒する！

極旨まぜ伝説油そば

材料

★ラ王（豚骨醤油）・・・１袋
☆Åおろしにんにく・・・小さじ1/2（コープ商品）
☆Å刻みのり・・・適量（コープ商品）
・Å卵黄・・・１個
・豚ひき肉・・・６０ｇ
・ニラ・・・３本
・もやし・・・４０ｇ
・白ねぎ・・・５㎝
・ごま油・・・小さじ１

作り方

① ニラは小口切り、白ねぎ粗みじん切りにする。
② 耐熱容器に、豚ひき肉、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1分レンチンし、一度取り出して混ぜて再度１分半レンチン。
※肉に火が通るまで加熱する。
③ 鍋で麺を４分ゆで、水気を切り器に盛りる。
④ ①と②、Åをのせ、仕上げにごま油を回しかける。

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！

約５８３kcal　野菜★★☆　たんぱく質★★★

レモン香る🍋食欲そそる✨

韓国風冷麺

材料

★ラ王（柚子しお）・・・１袋
☆ごま・・・少々（コープ商品）
・レモン（輪切り）・・・３枚
・ゆで卵・・・１個
・豚肉・・・６０ｇ
・もやし・・・６０ｇ
・きゅうり・・・１/２本
・キムチ　・・・５０ｇ
・水・・・１５０ml

作り方

① 麺と豚肉、もやしで４分ゆで、冷水で洗い水気を切る。
② きゅうりは千切り、ゆで卵は半分に切る。
③ 麺を盛り付けて、液体スープと水を混ぜてお皿に入れる。
⑤ 具材を盛り付け、ごまを振りかける。

キムチの辛みとレモンの爽やかな風味
がよく合い夏にぴったり！
野菜もしっかりとれてタンパク質もとれるよ。

約６１８kcal　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
☆冷凍シーフードミックス・・・５０ｇ（コープ商品）
☆ツナ缶・・・３０ｇ（コープ商品）
☆ポン酢・・・大さじ１（コープ商品）
☆ごま・・・少々（コープ商品）
・ニラ・・・６本
・玉ねぎ・・・４０ｇ
・卵・・・１個
・ごま油・・・適量

作り方

① ニラは４ｃｍ幅に、玉ねぎは薄切りにする。
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、ツナ、解凍したシーフードミックス、卵、液体スープを入れ混ぜる。
④ フライパンにごま油を入れて熱し、③を入れ、両面焼き色がつくまで焼く。
⑤ 一口サイズに切り、お皿に盛り付け、ごま入りポン酢をそえる。

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★★★

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）
☆スライスチーズ・・・1枚（コープ商品）
☆ごま・・・適量（コープ商品）
・えのきだけ・・・４０ｇ
・椎茸・・・２０ｇ
・白菜キムチ・・・６０ｇ
・ねぎ（小口切り）・・・適量

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分ゆで、粉末スープと①、白菜キムチを入れて、３分ゆでる。
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、ごまをのせる。

辛ミョ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。

約５９７kcal　野菜★★★　たんぱく質★★☆

ボリューム満点！

黄金の誘惑オムそば

材料

★ＵＦＯ・・・１カップ
☆お好みソース・・・適量（コープ商品）
・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

作り方

① 焼きそばを作る。
② 耐熱容器に野菜ミックス、豚肉の順に入れラップをしてレンチンする。
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 お好みソース、マヨネーズ、青のりをかける。

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★★★

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）
☆パルメザンチーズ・・・大さじ２（コープ商品）
☆冷凍ブロッコリー・・・５個（コープ商品）
・卵黄・・・３個
・黒こしょう・・・適量

作り方

① 手順通りに、焼きそばを作る。
② 温めた唐揚げ、ブロッコリーを散らし、卵黄をのせ、パルメザンチーズと黒こしょうをかける。

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えられる一品です。

約９８４kcal　野菜★★☆　たんぱく質★★★

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）
☆ミックスチーズ・・・４０ｇ（コープ商品）
☆パルメザンチーズ・・・適量（コープ商品）
・卵黄・・・1個
・ねぎ（小口切り）・・・３０ｇ
・牛乳・・・４００ml
・黒こしょう・・・少々
・乾燥パセリ・・・少々

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分ゆでたらチーズ、シーフードミックス、ねぎを入れて混ぜ、器に盛る。
③ 黒こしょう、パルメザンチーズ、パセリをかける。

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。
プリっ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★★★

パリパリ麺に絡む絶品あん！！

あんかけ天津かた焼きそば

材料

★カップヌードル・・・１個
☆冷凍シーフードミックス・・・８０ｇ（コープ商品）
☆カニカマ・・・３本（コープ商品）
・卵・・・２個　　・ネギ（小口切り）・・・適量
・冷凍レンコン・・・３０ｇ
・きくらげ（水で戻す）・・・２枚
・カット野菜・・・１００ｇ
・片栗粉・・・適量
・サラダ油、ごま油・・・適量

作り方

① カップヌードルを作り、麺とスープをわける。
② 麺に片栗粉小さじ1を加えて混ぜ、フライパンにサラダ油を入れ、両面を強火で焼き、器にのせる。
③ 卵、ねぎ、カニカマ、水大さじ3を混ぜ合わせ、サラダ油を入れたフライパンで、かき混ぜながらふんわり焼き、麺の上にのせる。
④ フライパンにごま油を入れ、シーフードミックス、レンコン、カット野菜を入れて炒める。①のスープを入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、③にのせる。

簡単に香ばしい麺にたっぷりのあんが絡んで、
最後まで飽きずに食べられます！！

約７５４kcal　野菜★★★　たんぱく質★★★