



備蓄食材の オリジナルレシピ集Ⅲ

～ 乾麺・乾パン編 ～

鈴木里菜 望月真緒

🌸 もくじ 🌸

P1 インスタントラーメンの千切り

P2 乾パンボール

P3 乾パングラタン

P4 インスタントラーメンバー

P5 インスタントラーメンバーガー

インスタントラーメンの千千ミ



■ 材料(1枚分)

油揚げ麺	40g	片栗粉	35g
にら	30g	水	80g位
人参	30g	ごま油	12g
むきえび	40g	ポン酢	18g
小麦粉	35g	ラー油	お好みで

1枚分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
589kcal	15.6g	20.7g	86.9g	1.7g



🌸 作り方 🌸

1. にらは3cm長さに切り、人参は千切りにしておく。冷凍えびならば、解凍しておく。
2. 油揚げ麺は指定の時間通りに茹でて、ザルにあげる。冷めたら、3cm位の長さに切っておく。
3. ボールに小麦粉、片栗粉、水を入れてよく混ぜる(生地はゆるめがよい)。混ざったら、2の茹でたラーメンと1の具を加えて、さらに良く混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱して、3を流し込み、両面を押さえつけながら焼き上げる。
5. 食べやすい大きさに切って皿に盛り、ポン酢、ラー油を添える。

……POINT……

- ・フライパンにギュッと押し付けて焼くことで表面をカリッカリに焼けます！
- ・野菜はできるだけ細めの千切りにすると見栄えが良くなります。具もお好きなものを！



山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 鈴木里菜 望月真緒
イラスト出典 いらすとや



🌸 作り方 🌸

1. 乾パンは、ジップ付きの保存袋に入れてめん棒で叩いて砕く。
2. 鍋に水、コンソメを入れて火にかける。塩・こしょうで味をつけて、1の砕いた乾パンを浸す。
3. 2 にみじん切りにした玉ねぎと人参、コーン、ひき肉、卵を入れてよく混ぜる。丸めて、170℃の油でこんがり揚げる。
4. ソースを作る。鍋に水とケチャップ、しょうゆ、砂糖を入れて火にかけ、混ざったら 3 の揚げた乾パンボールを入れてからめる。
5. 皿にサラダ菜をしいて、4の乾パンボールを盛り付ける。



乾パンボール

■ 材料(10 個分)

乾パン	90g	}	水	50g	}
玉ねぎ	10g		コンソメ	2g	
人参	10g		塩・こしょう	0.6g 少々	
コーン(ホール缶)	10g		ソース		
豚ひき肉	75g	}	水	50g	}
卵	50g(1個)		ケチャップ	18g	
サラダ菜	10g(1枚)		しょうゆ	3g	
揚げ油(吸油分)	15g		砂糖	3g	



10個分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
761kcal	29.1g	37.2g	84.0g	3.9g

.....POINT.....

- ・乾パンの砕いた大きさと色んな食感が楽しめます！
- ・乾パンを砕く作業や、丸める作業があって、お子様と一緒に作るのも楽しいです！

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ
 鈴木里菜 望月真緒 塩島るり 鷹谷栞鈴
 イラスト出典 いらすとや

乾パングラタン

■ 材料(1人分)

乾パン	10 個	バター	5g
赤パプリカ	15g	水	120g
玉ねぎ	20g	牛乳	120g
ブロッコリー	50g	シチュールウ	16g(1 個)
しめじ	20g	ピザ用チーズ	10g
むきエビ	30g		



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
386kcal	19.2g	18.1g	44.3g	2.0g

🌸 作り方 🌸

1. パプリカは1口大、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐしておく。
冷凍えびならば、解凍しておく。
2. ブロッコリーは小房に分けて 600W のレンジで1分間位、加熱する。
3. フライパンにバターを入れて溶かし、1 を炒める。水を加えてしばらく煮て、材料が柔らかくなったらブロッコリーも入れ、牛乳とシチュールウを入れてとろみをつける。
4. 耐熱皿に乾パンを入れて、3 のシチューを注ぐ。さらにチーズをのせたら 200℃に温めたオーブンで 10 分位、焦げ色がつくまで焼く。



.....POINT.....

- ・シチュールウをしっかり溶かしてとろみが出るまで待つのが大事！
- ・シチュールウだけでなく、市販のミートソースやクリーム系のソースでも簡単に作れます！

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ
鈴木里菜 望月真緒 塩島るり 鷹谷栞鈴
イラスト出典 いらすとや

インスタントラーメンバー



■ 材料(約 5 本分位)

油揚げ麺	40g	コーンフレーク	10g
マシュマロ	30g	ドライフルーツ	10g
スライスアーモンド	10g	チョコレート	15g



5本分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
496kcal	8.1g	18.3g	77.2g	0.9g

🌸 作り方 🌸

1. 油揚げ麺は、ジップ付きの保存袋に入れて、めん棒等で叩いて細かくする。
2. フライパンに1とマシュマロ、スライスアーモンド、コーンフレークを入れて火にかける。しばらくすると、マシュマロが解け始める。マシュマロが全体にからんだら、クッキングシートに取り出して、四角く成型する。
3. 冷えて固まったら、棒状に切る。
4. チョコレートを溶かし、3の半分につけて、できあがり！！



……POINT……

- ・油揚げ麺を細かく砕く方がまとまりやすいです！
- ・お好みでチョコスプレーをかけると可愛くなります！
- ・ドライフルーツはお好みのものを！
- ・バレンタインデーに、ぜひ作ってみてくださいね 🍷

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 鈴木里菜 望月真緒
イラスト出典 いらすとや



🌸 作り方 🌸

1. 油揚げ麺は指定の時間通りに茹でて、ザルにあげておく。冷めたら、溶き卵と小麦粉を加えてよく混ぜる。フライパンにホットケーキ用のリングを2つ置き、サラダ油をひく。
2. リングの中に1を入れて焼く。裏返した時に押さえて焼き色をしっかり付ける。
3. 豚ひき肉にみじん切りした玉ねぎを加えてよく混ぜ合わせ、塩・胡椒で味をつける。1のインスタントラーメンバンズよりやや小さめのハンバーグを作る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3の肉を焼く。分量の調味料は混ぜておく。肉に火が通ったら、調味料を加えて照り焼きになるまで絡めながら煮る。
5. トマトは輪切り、レタスは大きくちぎる。
6. 油あげ麺で作ったバンズに、肉をのせ、トマト、レタスをのせる。もう一つのバンズで挟んで、出来上がり。



インスタントラーメンバーガー

■ 材料(1人分)

油揚げ麺	1袋	サラダ油	5g
卵	50g(1個)	砂糖	4g(小さじ1)
小麦粉	15g	醤油	4g(小さじ2/3)
サラダ油	15g	酒	4g(小さじ1)
豚ひき肉	70g	みりん	4g(小さじ2/3)
玉ねぎ	30g	レタス	20g
塩・こしょう	0.3g 少々	トマト	20g



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
865kcal	27.7g	53.0g	74.3g	2.3g

.....POINT.....

- 中の具材をラーメンバンズより一回り小さく作ると食べやすくなります！
- ハンバーグのほか、鶏の照り焼きや魚フライでも！
- 新感覚ハンバーガー！！お子さんと一緒に作ってみてください！

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 鈴木里菜 望月真緒
イラスト出典 いらすとや