



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

アレンジ自在! ゴロゴロ具材ラーメン(カップめん)

お好みの野菜を食べやすい大きさに揃えてカット!
とっても簡単に作れる、ゴロゴロ具材のラーメンです♪



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
ブロックベーコン	50g
ナス	1/2本
水(さらす用)	適量
アスパラガス	2本
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
橙パプリカ	30g
A 添付のスープ(具材用)	1/2袋
A すりおろしニンニク	小さじ1/2
A 粗挽き黒こしょう	小さじ1/4

トッピング

うずら卵の水煮	1個
---------	----

エネルギー 563 kcal タンパク質 19g 脂質 27g 炭水化物 65g 食塩相当量 6.6g (参考値)

手順

準備 うずら卵の水煮は半分に切っておきます。ナスはヘタとガクを切り落としておきます。アスパラガスは根元1cm程を切り落とし、根元から1/3程の固い皮をピーラーでむいておきます。赤パプリカ、黄パプリカ、橙パプリカはヘタと種を取り除いておきます。

- ナスは1.5cm角に切り、ボウルに入れて水を加え、5分程さらして水気を切ります。
- アスパラガスは1.5cm幅に切ります。赤パプリカ、黄パプリカ、橙パプリカは1.5cm角に切ります。
- ブロックベーコンは1.5cm角に切ります。
- 大きめの耐熱ボウルに1、2、3、Aを入れて混ぜ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分程、アスパラガスに火が通るまで加熱します。
- 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置き、スープ用の添付のスープを入れて混ぜます。
- 4を盛り付け、うずら卵の水煮をトッピングし、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。
- カップが変質し、破損するおそれがありますので、添付以外の食用油類は加えないでください。

レシピ動画を
チェック!



やみつき爆盛りしょうゆラーメン (カップめん)

有塩バターのコクとすりおろしニンニクで
やみつきな味わいですよ♪



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	1袋
もやし	200g
有塩バター	10g
A すりおろしニンニク	小さじ1
A 七味唐辛子	小さじ1/4

トッピング

赤パプリカ	1/4個
薄切りハーフベーコン	2枚
コーンの水煮(正味量)	40g
小ねぎ(小口切り)	10g
煮卵	1/2個

添え物

レモン(くし切り)	2切れ
-----------	-----

エネルギー 631 kcal タンパク質 22g 脂質 29g 炭水化物 74g 食塩相当量 7.2g (参考値)

手順

準備 赤パプリカのヘタ、種を取っておきます。

- 赤パプリカは細切りに、薄切りハーフベーコンは縦3等分に切ります。
- 耐熱ボウルにもやし、有塩バター、1を入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分30秒程加熱し水気を切ります。
- 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。表記の調理時間より30秒程短めに置きます。
- その間に、2から赤パプリカ、薄切りハーフベーコンを取り出し、もやしとAを和えます。
- 3に添付のスープを入れ混ぜたら、4のもやしを盛り付け、4の赤パプリカ、薄切りハーフベーコン、残りのトッピングの材料のをせます。レモンを添えた器にのせ完成です。

コツ・ポイント

- 有塩バターの量は、お好みで調整してください。
- お好みの野菜で代用してもおいしくお作りいただけます。



レシピ動画を
チェック!



新春爆盛りスタミナラーメン (カップめん)



どんな野菜とも相性抜群です！お肉も野菜もたっぷり食べられて、夜食にもおすすめの一品ですよ。



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	1袋
豚バラ肉(薄切り)	200g
もやし	200g
ガーリックチップ	5g
鷹の爪輪切り	小さじ1/2
料理酒	小さじ2
焼肉のタレ(中辛)	大さじ1

トッピング

三つ葉	適量
卵黄(Mサイズ)	1個分
鷹の爪輪切り	適量

エネルギー 1313 kcal タンパク質 43 g 脂質 93 g 炭水化物 65 g 食塩相当量 7.4 g (参考値)

手順

準備

ガーリックチップは食べやすい大きさに砕いておきます。

- 1 ポリ袋にもやし、ガーリックチップ、鷹の爪輪切りを入れてよく混ぜます。
- 2 耐熱皿に2枚分の豚バラ肉を広げ、1を山型に盛ります。残りの豚バラ肉で覆うように縦に被せます。
- 3 料理酒を回しかけてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで6分30秒程、豚バラ肉に火が通るまで加熱します。
- 4 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。表記の調理時間より30秒程短めに置き、添付のスープを入れて混ぜます。
- 5 3をのせて三つ葉、卵黄をトッピングし、焼肉のタレをかけたら、鷹の爪輪切りをかけて完成です。

コツ・ポイント

- 野菜はお好みの野菜で代用してもお作りいただけます。



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



旬の野菜をたっぷり使った春らしいアレンジ麺！



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
------	----

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)

手順

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。

- 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。



レシピ動画を
チェック！



きのこたっぷり
かきたま風ラーメン

たっぷりきのこことふわふわのかきたまが寒い季節にぴったり！



材料(1人前)

インスタントラーメン(しょうゆ味)	1袋
熱湯	500ml
添付のスープ(しょうゆ味)	1袋
なめこ	50g
しいたけ	3個
長ねぎ	1/3本
オイスターソース	小さじ1
溶き卵(Mサイズ)	1個分
水溶き片栗粉	大さじ2
かいわれ大根	10g
ごま油	適量

エネルギー 672 kcal タンパク質 21g 脂質 41g 炭水化物 78g 食塩相当量 7.4g (参考値)

手順

準備

しいたけは軸を切り落としておきます。なめこは洗い、ぬめりを取っておきます。かいわれ大根の根元は切り落としておきます。

- しいたけは薄切りにします。長ねぎは1cm程度の斜め切りにします。
- 鍋に熱湯を入れ中火で熱して、1. なめこ、オイスターソースを入れます。沸騰したらインスタントラーメンを入れてパッケージの表記時間より1分短く煮ます。
- 火を止めて添付のスープを溶かしたら、水溶き片栗粉を加えます。中火で熱し、とろみがついてきたら、強火で沸騰させ、溶き卵を少しずつ加えてかきたまに仕上げます。
- 器に盛り付け、かいわれ大根のをせ、仕上げにごま油をかけて完成です。

レシピ動画を
チェック！

ピリ辛
サバ担々ラーメン

コクのあるピリ辛なサバとマイルドな豆乳が相性抜群！
新感覚の担々ラーメンレシピ。



材料(1人前)

インスタントラーメン(みそ味)	1袋
熱湯	300ml
A 添付のスープ	1/2袋
A 白すりごま	大さじ1
サバの味噌煮缶	100g
豆板醤	小さじ1/2
無調整豆乳	200ml

トッピング

水菜	20g
ラー油	小さじ1

エネルギー 781 kcal タンパク質 36g 脂質 36g 炭水化物 79g 食塩相当量 5.3g (参考値)

手順

準備

水菜は根元を切り落とし、4cm幅に切っておきます。

- サバの味噌煮缶を汁ごとボウルに入れほぐしたら、豆板醤を入れよく混ぜ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで1分加熱します。
- 鍋に熱湯を入れ強火で沸騰させ、インスタントラーメンを入れてパッケージの表記時間通りゆでます。
- 弱火にして無調整豆乳を入れ加熱し、無調整豆乳が温まったら火から下ろします。
- 器に A を入れ、3のゆで汁を注いだらよく混ぜます。
- 麺、1を盛り付け、ラー油をかけ、水菜のをせて完成です。

コツ・ポイント

- 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。



レシピ動画を
チェック！



白菜とベーコンの クリーミー味噌ラーメン



白菜の甘みと牛乳ベースのクリーミーな味噌ラーメンレシピ
バター風味がやみつきの一品!



材料(1人前)

インスタントラーメン(みそ味)	1袋
熱湯	300ml
添付のスープ	1/2袋
白菜	60g
ベーコン(ブロック)	50g
しめじ	20g
塩こしょう	ひとつまみ
有塩バター	10g
牛乳	200ml

トッピング

有塩バター	5g
粗挽き黒こしょう	適量

エネルギー 841 kcal タンパク質 24g 脂質 49g 炭水化物 76g 食塩相当量 6.2g
(参考値)

手順

- 白菜は2cm幅に切り、しめじは石づきを取り除き、ほぐします。
- ベーコンは1cm幅に切ります。
- 鍋に有塩バターを入れ、中火で熱して2を炒めます。ベーコンに焼き色が付いたら1を入れしめじがしんなりするまで炒め、塩こしょうを入れ、全体に味がなじむように炒めます。
- 熱湯を入れ、沸騰したらインスタントラーメンを入れてパッケージの表記時間通りゆでます。
- 弱火にし、添付のスープ、牛乳を入れ加熱し、牛乳が温まったら火から下ろします。
- 器に盛り付け、粗挽き黒こしょうをかけ、有塩バターをのせて完成です。



レシピ動画を
チェック!



からだポカポカ 旨辛プデチゲラーメン



寒い季節にぴったり!
プデチゲ鍋風のラーメンと、とろとろチーズが絡んで旨辛!



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)	100g
キムチ	100g
ウインナー	2本
ニラ	30g
長ねぎ	1本
しいたけ	2個
ごま油	大さじ1
A 添付のスープ(みそ味)	1袋
A すりおろしニンニク	小さじ1
A 一味唐辛子	小さじ1/2
水	500ml
ピザ用チーズ	40g

エネルギー 1188 kcal タンパク質 43g 脂質 83g 炭水化物 87g 食塩相当量 10.1g
(参考値)

手順

準備

しいたけの軸は切り落としておきます。長ねぎは根元と青い部分を切り落としておきます。

- ニラは4cm幅、長ねぎは2cm幅の斜め切り、しいたけは薄切り、ウインナーは斜めの2等分、豚バラ肉は一口大にします。
- 鍋にごま油を入れ中火で熱し、1の豚バラ肉、キムチ、Aを入れ炒めます。
- 豚バラ肉の色が変わったら水を加えます。
- 沸騰したら、1の残りの具材を周りに入れます。中央に2等分に割ったインスタントラーメンを入れ、パッケージの表記時間より1分短く煮ます。
- ピザ用チーズを入れ、蓋をして1分程煮たら完成です。

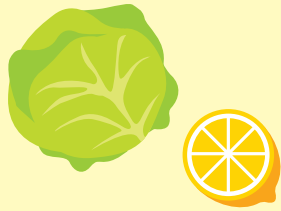


レシピ動画を
チェック!



し
お

焼きキャベ 塩レモンバター麺



レモンの酸味がアクセント！
彩り鮮やかなインスタントラーメンアレンジレシピ！



材料(1人前)

インスタントラーメン(しお味)	1袋
熱湯	500ml
添付のスープ(しお味)	2/3袋
春キャベツ	80g
新玉ねぎ(40g)	1/4個
ベーコン(ロング)	20g
レモン汁	小さじ1
有塩バター	8g

仕上げ	
レモン(輪切り)	4枚

エネルギー 487 kcal タンパク質 15g 脂質 16g 炭水化物 72g 食塩相当量 5.1g (参考値)

手順

- 春キャベツは4cm角の色紙切りに、新玉ねぎは繊維に沿って薄切りにします。ベーコンは5mm幅に切ります。
- 中火で熱したフライパンに油をひかず1のベーコンを入れ、脂が出てカリッとしたら、一旦キッチンペーパーを敷いた皿に取り出します。
- 同じフライパンに有塩バターを入れ中火に熱して溶かし、1の新玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めます。1の春キャベツを加えて強火で焦げ目がつくまで炒めたら火を止め、レモン汁を加え全体をなじませます。
- 鍋に熱湯を入れ沸かし、インスタントラーメンをパッケージの表記通りにゆで、火から下ろします。添付のスープを入れ、溶かします。
- 器に4を入れ、3、2を盛り付け、レモンをのせて完成です。

コツ・ポイント

- お好みで、最後にレモン汁をかけてもおいしいですよ。
- 残った添付のスープは、炒めものやお肉の下味、簡単なスープにもお使いいただけますよ。



レシピ動画を
チェック！



し
お

ピリッと香る！ 鶏わさびのあったか&とろろラーメン



わさびのさわやかな辛さと風味がアクセントの塩ラーメン
とろろや卵黄を絡めてお召し上がりくださいね♪



材料(1人前)

インスタントラーメン(しお味)	1袋
熱湯	500ml
添付のスープ	1/2袋
鶏もも肉	100g
塩	ひとつまみ
長芋	50g
サラダ油	大さじ1

トッピング	
わさび	小さじ1
卵黄(Mサイズ)	1個分
かいわれ大根	3g

エネルギー 878 kcal タンパク質 32g 脂質 50g 炭水化物 71g 食塩相当量 5.4g (参考値)

手順

準備

長芋は皮をむいておきます。かいわれ大根は根元を切り落としておきます。

- 長芋はすりおろします。
- 鶏もも肉は一口大に切ります。
- 中火で熱した鍋にサラダ油、2を入れ炒めます。鶏もも肉の色が変わったら、塩を入れ全体に味がなじむように炒めます。
- 中火のまま熱湯を入れ、沸騰したらインスタントラーメンを入れてパッケージの表記時間通りゆでます。鶏もも肉とインスタントラーメンに火が通ったら、火を止めて添付のスープを入れ、よく混ぜます。
- 器に盛り付け、1、トッピングの材料を盛り付けて完成です。

コツ・ポイント

- わさびの量は好みで調整してください。



レシピ動画を
チェック！





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

