



簡単・健康

# レシピブック

夏の冷しめん特集



シマダヤのおすすめする  
オリジナルめんメニューを  
ご紹介致します！



栄養士/フードコーディネーター  
つるちゃん

# おいしく食べて健やかに。

健康意識の高まる今日。シマダヤは、麺のおいしさはそのままに、健康や美容に配慮したレシピで、食生活を応援します。

シマダヤの考える健康基準を満たしたレシピに、以下のマークをつけています。



健康に関する様々なテーマに合わせて、からだの調子を整える食材を3品以上使用した麺メニューをご提案します。  
おいしく、楽しく食べて、こころもからだも元気を目指しましょう。

春夏麺テナンステーマ

夏バテ対策/クールダウン  
美肌効果



成人の1日に必要な野菜摂取量は350g。  
シマダヤの「ベジ麺」メニューは、1食で1日の必要野菜摂取量の1/2以上を摂取することができます。

※2013年に厚生労働省が改定した健康作り運動「健康日本21(第二次)」では、健康増進の観点から成人1日あたりの野菜摂取量の目標値を350g以上としています。

## 6ページでは“からだにやさしい”「健美麺®」

を使用したメニューをご提案

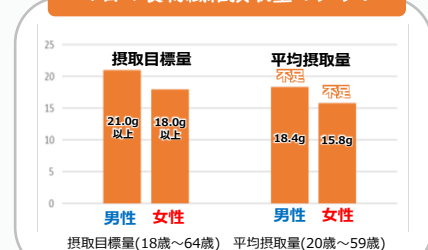
不足しがち

食物繊維

食物繊維は、体内で消化されず、消化器官の活動を活発にしてくれる栄養素です。  
1日の摂取目標量を摂取して腸内環境を整えましょう。

「健美麺®」1/2日分の食物繊維がとれる七穀うどんがおすすめです！

1日の食物繊維摂取量のグラフ



※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版) 令和元年「国民健康・栄養調査」

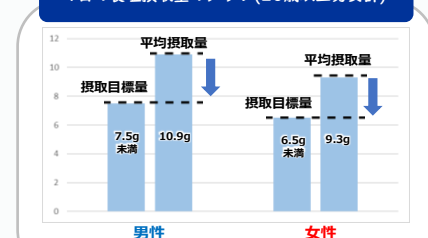
過剰摂取に注意

食塩

日本人の塩分摂取量は1日平均が約10gと世界の中でも多くなっています。  
1日あたりの摂取量-2gを目標においしく減塩、かしこく減塩。

「健美麺®」食塩ゼロうどんがおすすめです！

1日の食塩摂取量のグラフ(20歳以上男女計)



※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版) 令和元年「国民健康・栄養調査」



# シマダヤおすすめ！トレンド麺

シマダヤが選抜した『食トレンド』をメニューでご提案！

トレンド食材の『帆立』を使用したつけ麺です。「真打」平打ちウェーブラーメンが濃厚な『がごめ昆布水』によく絡み、つるつるもちもち食感を際立たせます。昆布水と帆立スープを掛け合わせて旨味UP！

## がごめ昆布水の帆立つけ麺

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：479kcal / 食塩相当量：8.32g

「真打」平打ちウェーブラーメン(多加水仕様).....1食分  
**A**ももチャーシュー.....30g 塩ラーメンスープ(希釈).....200ml  
**A**帆立(炙る).....15g 帆立(みじん切り).....10g  
**A**小松菜(3cm・ゆで).....20g 白ねぎ(輪切り).....10g  
**A**メンマ.....15g **B**わさび(お好みで).....適量  
**A**味付き玉子.....1/2個 **B**ディル(お好みで).....適量  
 がごめ昆布水.....100ml **B**岩塩(お好みで).....適量

【がごめ昆布水の作り方】

がごめ昆布3gと水100mlを合わせ、1時間以上置く。

作り方

- ① 鍋に塩ラーメンスープと帆立を入れ火を通し、小器に注ぎ、白ねぎを飾る。
- ② 沸とう湯で「真打」平打ちウェーブラーメンを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛り、**A**を盛り、がごめ昆布水を注ぐ。
- ③ お好みで**B**を小皿に盛る。

### 「真打®」平打ちウェーブラーメン (多加水仕様)



福島の喜多方ラーメンの食感と外観をモチーフにした多加水製法の平打ちウェーブラーメンです。白めの色調とモチツとした食感が特長です。



『夏バテ対策』食材  
 帆立/小松菜  
 卵(煮玉子)

トレンドの『冷麺』に、夏が旬のトマトで作られた『サルサソース』を使用し、より季節感のあるメニューに仕上げました。ピリツとした味わいの『サルサソース』が「真打」冷麺と相性抜群です。

## さっぱりサルサ冷麺

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：482kcal / 食塩相当量：6.41g

「真打」冷麺.....1食分 冷麺スープ(7倍希釈).....280ml  
**A**チャーシュー(細切り).....15g 白ごま.....適量  
**A**サルサソース.....50g  
**A**水菜(5cm).....15g  
**A**白ねぎ(輪切り).....10g  
**A**コーン.....10g  
**A**味付き玉子.....1/2個

作り方

- ① 沸とう湯で「真打」冷麺を解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ② **A**を盛り、白ごまをふる。
- ③ 冷やした冷麺スープを注ぐ。

### 「真打®」冷麺



なめらかで弾力のある食感、つるつるしたのどごしのそば入り冷麺です。温麺としてもご使用いただけます。  
 ※3～8月限定商品



『クールダウン』食材  
 サルサソース(トマト)  
 水菜/コーン





# “日本の”夏麺

国産原料使用商品×日本らしいの食材を使用したメニューのご提案



日本らしい食材『柴漬け』を大根おろしに混ぜるだけで、華やかなそうめんメニューを簡単に作ることができます。柴漬けおろしのさっぱりとした味わいがのどごしの良い「真打」そうめんと相性抜群です。



『美肌効果』食材  
豚バラ肉/大根  
青ねぎ

## 柴漬けおろしぶっかけそうめん

材料＜1人前＞

【参考】エネルギー：401kcal / 食塩相当量：6.19g

「真打」そうめん(国産小麦粉使用)・・・1食分

A豚バラ肉(薄切り・ゆで)……………30g

A青ねぎ(小口切り)……………10g

B大根おろし……………50g

Bしば漬け(みじん切り)……………20g

めんつゆ(6倍希釈)……………180ml

白ごま……………適量

作り方

①沸とう湯で「真打」そうめんを解凍し、湯切りして冷水でしめ器に盛る。

②Aと、混ぜ合わせたBを盛り、白ごまをふる。

③冷やしためんつゆを注ぐ。

「真打®」そうめん  
(国産小麦粉使用)



国産小麦粉を使用した、  
当社独自製法のほぐれやすい  
歯切れの良い冷凍そうめんです。



柚子のさわやかな風味が北海道産そば使用石臼挽きそばの香りを邪魔することなく、涼し気なメニューに仕上がります。

## 柚子おろしぶっかけそば

材料＜1人前＞

【参考】エネルギー：387kcal / 食塩相当量：5.28g

北海道産そば使用石臼挽きそば・・・1食分

A蒸し鶏(ほぐす)……………15g

A青ねぎ(小口切り)……………10g

B大根おろし……………70g

B刻みゆず……………8g

めんつゆ(4倍希釈)……………120ml

白ごま……………適量

作り方

①沸とう湯で北海道産そば使用石臼挽きそばを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。

②Aと、混ぜ合わせたBを盛り、白ごまをふる。

③冷やしためんつゆを注ぐ。

北海道産そば使用石臼挽きそば



日本一のそばの産地である「北海道」産のそばを石臼挽きしたそばの味と香りがあふれる歯切れのよいプレミアム冷凍そばです。メニュー名に『北海道産そば使用』をお使いいただけます。



『美肌効果』食材  
蒸し鶏/刻みゆず/青ねぎ





# ～暑い夏でも食べやすい、『懐かしさ』感じる冷しめんメニュー～

宮崎県や埼玉県の郷土料理である『冷や汁』を米粉めん(フォー)でアレンジしました。  
生姜の香る冷や汁ともっちりとしたなめらかさのアジアンヌードルフォーがベストマッチ！  
あっさり食べられ、暑い夏にぴったりです。

## 米粉めんで食べる冷や汁

材料＜1人前＞

【参考】エネルギー：397kcal / 食塩相当量：4.43g

アジアンヌードルフォー(国産米粉使用)・・・1食分

Aさばの水煮(ほぐす)・・・20g

A木綿豆腐(ほぐす)・・・70g

Aきゅうり(薄切り)・・・20g

A白ねぎ(薄切り)・・・10g

Aみょうが(輪切り)・・・5g

A大葉(千切り)・・・2g

冷や汁の素(5倍希釈)・・・200ml

白ごま・・・適量

作り方

- ①沸とう湯でアジアンヌードルフォーを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ②Aを盛り、白ごまをふる。
- ③冷やした冷や汁の素を注ぐ。

### アジアンヌードルフォー(国産米粉使用)



国産米粉を使用し、ベトナムフォーの特長であるもっちりとした食感となめらかさを再現した本格的な冷凍フォーです。



麺テ+のそ

『夏バテ対策』食材  
しらす/みょうが/大葉

徳島の名産品『すだち』と、薬味のさわやかな風味により季節感のあるメニューに仕上げました。  
「流水α麺」讃岐うどん(国産小麦粉使用)は事前準備が可能なため簡単に提供できます。

## すだち香るしらすのうどん

材料＜1人前＞

【参考】エネルギー：376kcal / 食塩相当量：4.48g

「流水α麺」讃岐うどん(国産小麦粉使用)・・・1食分

Aしらす・・・10g 白だし(10倍希釈)・・・180ml

Aすだち(薄切り)・・・3枚 白ごま・・・適量

B白ねぎ(輪切り)・・・20g

Bかいわれ大根(1cm)・・・10g

Bみょうが(輪切り)・・・5g

B大葉(千切り)・・・2g

作り方

- ①「流水α麺」讃岐うどんを流水解凍し、水気をよく切り、器に盛る。
- ②Aと、合わせたBを盛り、白ごまをふる。
- ③冷やした白だしを注ぐ。

### 「流水α麺」讃岐うどん(国産小麦粉使用)



流水解凍可能で、時間経過後も食感の劣化が少ない  
国産小麦粉使用の冷凍うどんです。



麺テ+のそ

『夏バテ対策』食材  
きゅうり/みょうが/大葉





# 冷製パスタ・サラダパスタ



夏の定番になりつつある冷製パスタ・サラダパスタのご提案です

トレンドの『レモンクリームパスタ』を夏らしく冷製パスタにアレンジしました。酸味のあるクリームソースが「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネによく絡み、やみつきな味わいです。



『美肌効果』食材  
レモン/卵/ブラックペッパー

## 冷製レモンクリームパスタ

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：685kcal / 食塩相当量：5.40g

「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネ……………1食分  
A生ハム……………15g Bカルボナーラソース(冷やす)……………130g  
Aベビーリーフ……………15g Bレモンジンジャーソース……………5g  
Aレモン(薄切り)……………5g ブラックペッパー……………適量  
A温泉玉子……………1個 レモンジンジャーソース(かける用)……………5g

作り方

- ①沸とう湯で「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネを解凍し、湯切りして冷水でしめ、Bであえ、器に盛る。
- ②Aを盛る。
- ③レモンジンジャーソースをかけ、ブラックペッパーをふる。

「ゆであげ生パスタ®」もちもちリングイネ



原料にデュラムセモリナを使用し、製麺後ゆであげて急速冷凍した楕円形状の本格的なリングイネです。あっさりとしたソースから濃厚なソースまで幅広く対応できます。

夏野菜をふんだんに使用した和風サラダパスタです。ポン酢ジュレが華やかで、夏らしさを演出します。「ゆであげ生パスタ」もちもち1.7mmタイプはあっさりとした味わいと相性抜群です。

## ポン酢ジュレの和風サラダパスタ

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：567kcal / 食塩相当量：4.92g

「ゆであげ生パスタ」もちもち1.7mmタイプ……………1食分  
A豚バラ肉(薄切り・ゆで)……………20g ポン酢ジュレ……………50g  
Aなす(乱切り・揚げる)……………70g B白だし(原液)……………15ml  
Aレタスミックス……………50g Bごま油……………3g  
Aミニトマト(1/4切り)……………30g 白ごま……………適量  
A白ねぎ(輪切り)……………20g  
Aかいわれ大根(3cm)……………5g

作り方

- ①沸とう湯で「ゆであげ生パスタ」もちもち1.7mmタイプを解凍し、湯切りして冷水でしめ、Bで和え器に盛る。
- ②Aとポン酢ジュレを盛る。
- ③白ごまをふる。

「ゆであげ生パスタ®」もちもち1.7mmタイプ



原料にデュラムセモリナを配合し、製麺後ゆであげて急速凍結した丸形状の本格的な生パスタです。もちもちとした弾力、おいしさを感じさせる色合い、豊かな風味、ソースのりの良さが特長です。



175g



『クールダウン』食材  
なす/レタスミックス  
ミニトマト





# 冷製洋風うどん・サラダうどん



トレンドの『洋風うどん』・野菜がとれる『サラダうどん』を「健美麺」でご提案いたします

人気うどん店のメニュー『ジェノベーゼうどん』を冷しメニューでアレンジしました！旬のトマトを使用した、季節感のある『洋風うどん』です。「健美麺」食塩ゼロうどんで減塩しつつ、香りの強いジェノベーゼソースを使用することで満足感のあるメニューに！

## 冷しジェノベーゼのおうどん

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：527kcal / 食塩相当量：3.00g

「健美麺」食塩ゼロうどん……………1食分  
**A** 蒸し鶏(ほぐす)……………30g ジェノベーゼソース……………50g  
**A** 明太子……………15g 白ごま……………適量  
**A** トマト(角切り)……………10g  
**A** 白ねぎ(輪切り)……………5g  
**A** 刻みのり……………2g  
**A** バジル……………1枚

### 作り方

- ① 沸とう湯で「健美麺」食塩ゼロうどんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、ジェノベーゼソースで和え、器に盛る。
- ② **A**を盛り、白ごまをふる。

### 「健美麺®」食塩ゼロうどん



国産小麦粉を使用した食塩ゼロの冷凍うどんです。弾力と粘りのある食感が特長です。



『クールダウン』食材  
 トマト/刻みのり  
 バジル

野菜が175gとれるサラダまぜうどんです。「健美麺」1/2日分の食物繊維がとれる七穀うどんの雑穀の風味と冷し担々麺スープが相性抜群です！

## 七穀香るサラダ担々まぜうどん

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：598kcal / 食塩相当量 4.66g / 食物繊維量：17.8g

「健美麺」1/2日分の食物繊維がとれる七穀うどん……………1食分  
**A** 担々肉味噌……………30g **A** もみのり……………1g  
**A** もやし(ゆで)……………60g **A** 温泉玉子……………1個  
**A** レタスマックス……………50g 冷し担々麺スープ(原液)……………50ml  
**A** ミニトマト(1/2切り)……………30g 白ごま……………適量  
**A** 白ねぎ(角切り)……………20g  
**A** 青ねぎ(輪切り)……………15g

### 作り方

- ① 沸とう湯で「健美麺」1/2日分の食物繊維がとれる七穀うどんを解凍し、湯切りして冷水でしめ、器に盛る。
- ② **A**を盛り、白ごまをふる。
- ③ 冷し担々麺スープを注ぐ。



### 「健美麺®」1/2日分の食物繊維がとれる七穀うどん



もちもち・なめらかな食感が特長の食物繊維が1/2日分※1入った雑穀うどんです。厳選した7種類の雑穀が織りなす、豊かな風味と外観を楽しめます。

※1 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年度版)における食物繊維の一日あたりの目標量は18歳~64歳男性で21g以上、1/2日分は10.5g。  
 ※2 配合雑穀(大麦・黒大豆・全粒粉(小麦)・玄米・大豆・もちあわ・もちきり)



『クールダウン』食材  
 レタスマックス  
 ミニトマト/もやし



## 冷凍めんの調理方法

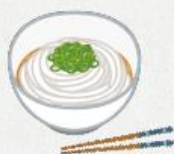
### 熱湯解凍の場合

- ① 冷凍庫から冷凍めんをとりだし、沸とうしたお湯に入れます。型がくずれたら、はしで2~3回ほぐしあげます。

※冷しメニューの場合は加熱解凍後、素早く冷水で冷やしてください。



- ② お好みの具材、スープを盛り付けて、できあがり。



### 解凍時間の目安

うどん	約30~60秒
そば	約20~30秒
ラーメン	約20~50秒
パスタ	約20~30秒

## ミニダブル ~シマダヤの凍結方法~

冷凍状態のめんを、簡単に半分に割ることができます。  
2つに割って、小盛り・大盛りと、メニューの幅が広がります。



↑このマークの付いた商品が対象です

商品・メニューのお問い合わせは最寄りの担当部署までご用命ください。

- 業務用営業部
- 東北支店
- 名古屋支店
- 大阪支店
- 海外営業部

TEL 03(5489)5522 FAX 03(5489)5510

TEL 022(254)8321 FAX 022(254)8322

TEL 052(222)3461 FAX 052(222)3465

TEL 06(6155)4621 FAX 06(6338)1313

TEL 03(5489)5595 FAX 03(5489)5510