



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します

簡単・健康

レシピブック

日本
の
食



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。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。

秋冬麺テナステーマ

体ぽかぽか/免疫力アップ
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®」風味豊かな五穀めん(食塩不使用)
を使用したメニューをご提案

不足しがちな 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。

◇日本人の食物繊維摂取目標、摂取実態差

	【単位：g】					
	20代	30代	40代	50代	60代	70代
1日 目標量※1 (男性)	20以上	22以上	22以上	22以上	21~22以上	20以上
1日 摂取量実態(男女平均)※2	16.3	16.7	17.0	17.4	18.8	20.0
1日 不足量	▲ 3.7	▲ 5.3	▲ 5.0	▲ 4.6	▲ 2.2~▲ 3.2	0.0

・通常のうどん1食の食物繊維量は2.2g/食

※通常のうどんを「太鼓判」讃岐うどん250(ハ訂)とした時

・「健美麺」風味豊かな五穀めんの食物繊維量は9g/食

通常のうどんを食べるより
食物繊維が6.8g多く摂れる

30代における食物繊維不足量▲5.3gが最大。

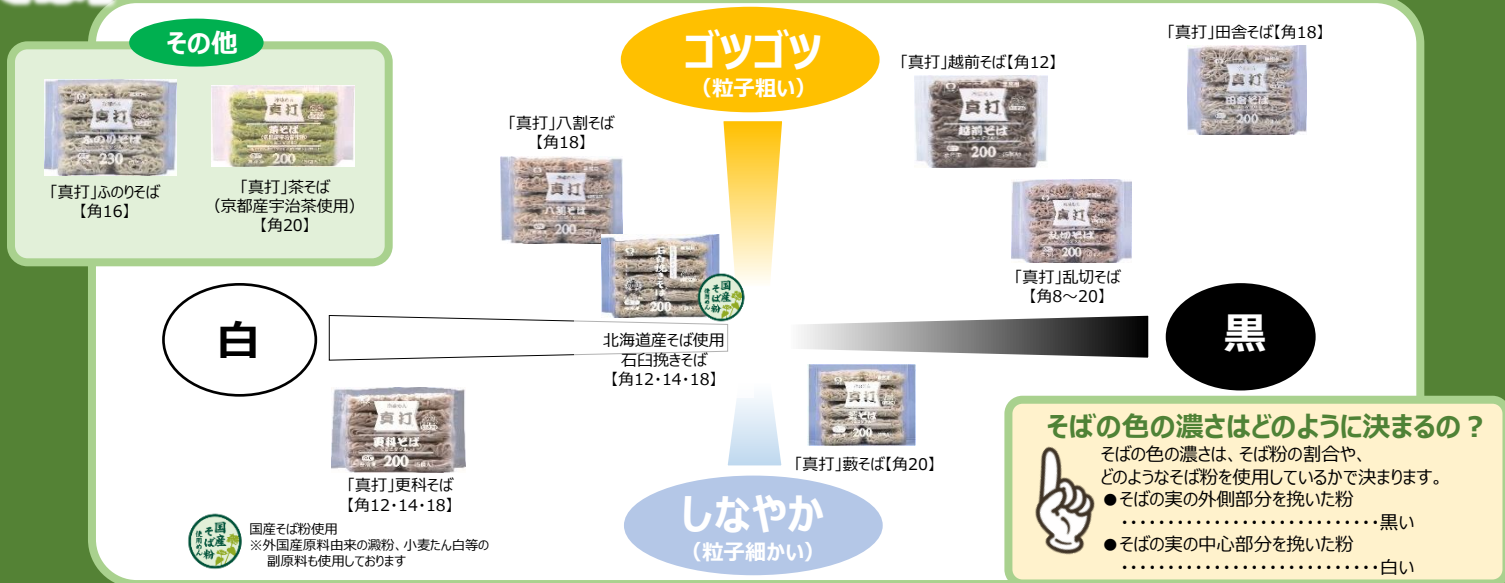
五穀めんへの変更により

『日本人が不足している1日あたりの食物繊維量』を摂取できます!

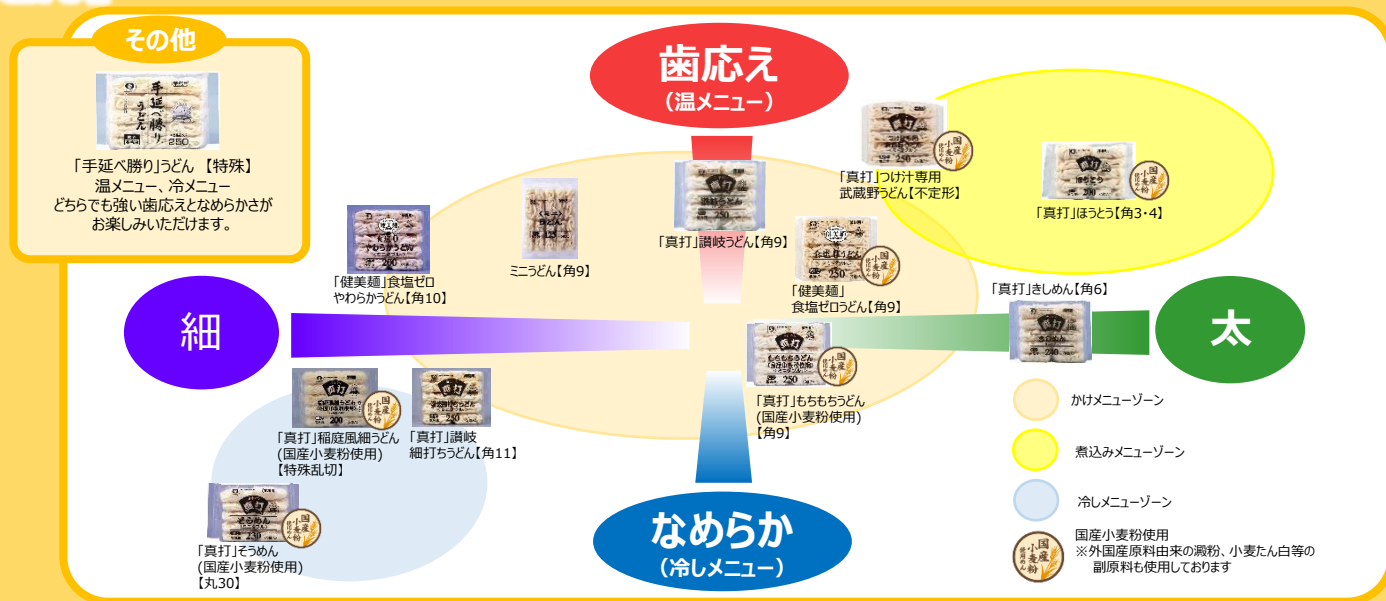
シマダヤ「プレミアム」「真打」「健美麺」ポジショニングマップ

シマダヤはお客様の多種多様なニーズにお応えすべく、豊富なラインアップを取り揃えております。

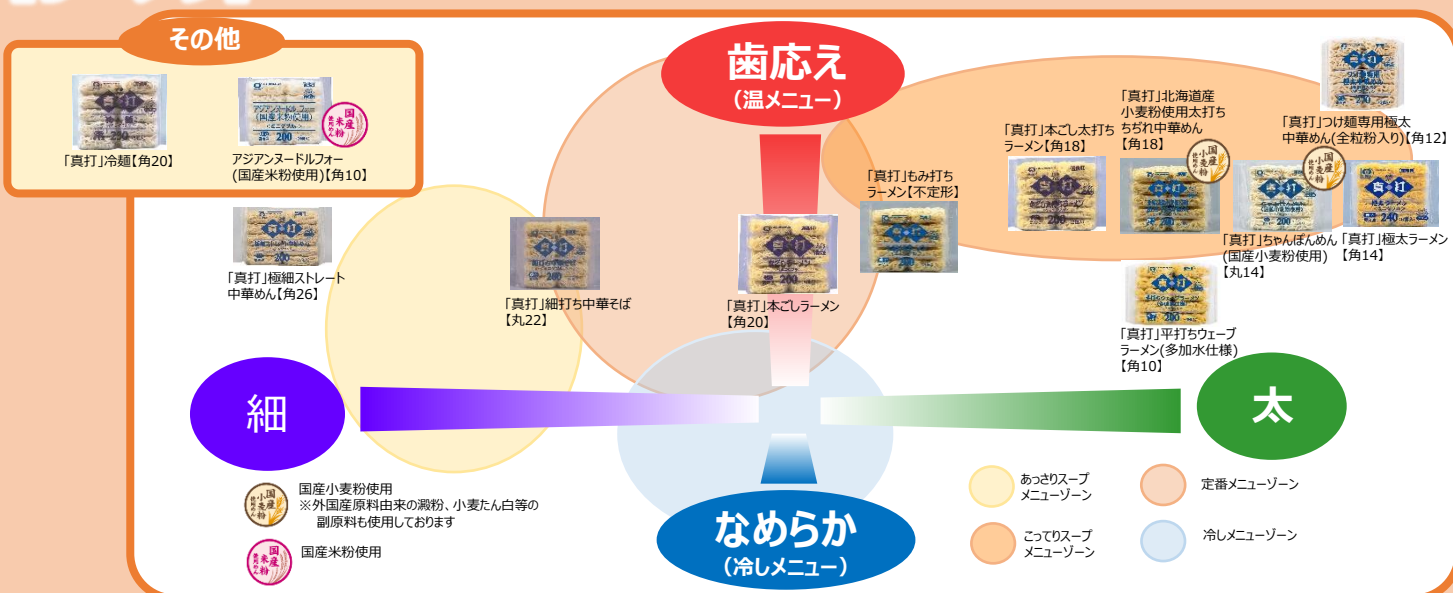
【そば】



【うどん】



【ラーメン】



『日本の食』

ふわっとした口当たりで中心部にコシのある「真打」ふわごし博多うどんを使用し、あごだし、ごぼ天を合わせ、本場の味を再現しました。福岡の名産品である『明太子』を混ぜた色鮮やかなとろろをのせより満足感のあるメニューに仕上げました。



『美肌効果』食材
ごぼう/明太子
青ねぎ

明太とろろの博多ごぼ天うどん

材料＜1人前＞

【参考】エネルギー：472kcal / 食塩相当量：7.15g

「真打」ふわごし博多うどん(九州産小麦使用)・・・1食分

A明太子(かねふく使用)・・・・・・・・・・20g

Aとろろ・・・・・・・・・・30g

ごぼ天・・・・・・・・・・60g(3本)

B青ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・10g

B白ごま・・・・・・・・・・適量

あごだし(8倍希釈)・・・・・・・・・・320ml

作り方

①温めたあごだしを器に注ぐ。

②沸とう湯で「真打」ふわごし博多うどんを解凍し、湯切りして①に入れる。

③混ぜたAと、ごぼ天を盛り、Bを飾る。

「真打®」ふわごし博多うどん
(九州産小麦使用)



九州産小麦を使用した、ふわっとした口当たりで中心部にコシのあるつゆ馴染みの良い博多うどんです。

そばの“甘み”が特長の信州産抜き実 石臼挽きそば粉ブレンド信州そばと相性抜群な長野の小諸市が発祥の『くるみそば』を再現したつゆと、醤油つゆ、2種のつゆで食べる信州そばです。

2種つゆの信州そば(くるみつゆ・醤油つゆ)

材料＜1人前＞

【参考】エネルギー：549kcal / 食塩相当量：8.28g

信州産抜き実 石臼挽きそば粉ブレンド信州そば・・・・1食分

Aめんつゆ(6倍希釈)・150ml Bめんつゆ(6倍希釈)・180ml

Aくるみペースト・・・・10g 白ねぎ(輪切り)・・・・10g

Aピーナツペースト・・・・10g くるみ(砕く)・・・・5g

A砂糖・・・・・・・・2g 刻みのり・・・・・・・・適量

A塩・・・・・・・・1g

作り方

①混ぜたAを小器(1)に注ぎ、冷やしたBを小器(2)に注ぐ。

②沸とう湯で信州産抜き実 石臼挽きそば粉ブレンド信州そばを解凍し、湯切りして冷水でしめ、ざるに盛る。

③白ねぎとくるみを小皿に盛り、刻みのりをそばに飾る。

信州産抜き実
石臼挽きそば粉ブレンド※信州そば



風味高く良質な信州産丸抜き実を蟻巣石臼で挽いたそば粉をブレンド。噛むほどに、そば本来の甘味が広がります。
※使用しているそば粉のうち「信州産抜き実石臼挽きそば粉」は50%

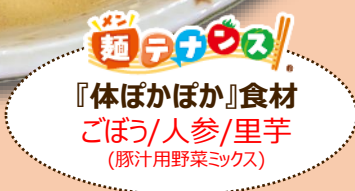


『美肌効果』食材
くるみ/白ねぎ/刻みのり



～秋冬おすすめのアレンジメニューのご提案～

つゆ馴染みやすく、のび耐性があり煮込みうどんに最適な「真打」つけ汁専用武蔵野うどん
秋冬トレンドメニューの『豚汁うどん』と相性抜群です。野菜が1/2日分摂れるベジ麺メニューです。



ごろごろ野菜の豚汁うどん

材料＜1人前＞

【参考】エネルギー：704kcal / 食塩相当量：8.72g

「真打」つけ汁専用武蔵野うどん……………1食分

A豚バラ肉(3cm)……………30g 水……………300ml

A豚汁用野菜ミックス… 170g 液味噌… 70g

青ねぎ(輪切り)……………5g ごま油……………5g

白ごま……………適量

作り方

- ①鍋にごま油をひき、Aを加えて炒め、水を加えて火を通す。
- ②沸とう湯で「真打」つけ汁専用武蔵野うどんを解凍し、湯切りして①に入れ、液味噌を加えて30秒煮込む。
- ③器に注ぎ、青ねぎと白ごまを飾る。

「真打」つけ汁専用武蔵野うどん



武蔵野うどんの特長である小麦の風味・色調が感じられ、しっかりとした硬さのあるつけ汁専用の冷凍うどんです。もみ打ち製法により起伏のある麺線形状で、つゆの絡みの良さ、コシとなめらかさを味わえます。

手もみ風のウェーブがかかり、スープ絡みがよく、みぞれスープと相性の良い「真打」平打ちウェーブラーメンで喜多方ラーメンの有名店のメニューを再現しました。大葉・水菜・大根をのせてより“和”のイメージに仕上げました。

柚子胡椒香るみぞれ醤油ラーメン

材料＜1人前＞

【参考】エネルギー：470kcal / 食塩相当量：9.46g

「真打」平打ちウェーブラーメン(多加水仕様)……………1食分

Aチャーシュー……………50g 塩ラーメンスープ(11倍希釈)……………330ml

A水菜(3cm)……………20g みぞれあん……………50g

A大根(千切り)……………10g B糸唐辛子……………0.3g

A白髪ねぎ……………10g B白ごま……………0.3g

Aかいわれ大根(2cm)……………10g 柚子胡椒……………1g

作り方

- ①温めた塩ラーメンスープを器に注ぐ。
- 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①に入れ、みぞれあんをかける。
- ③Aを盛り、Bを飾る。
- ④小器に柚子胡椒を盛り、添える。



「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。白めの色調とモチっとした食感が特長です。



『免疫力アップ』食材
大根/白髪ねぎ/柚子胡椒

生パスタ×あつあつスープパスタ

トレンドの『スープパスタ』を、もちもち食感で最後までおいしい『生パスタ』でご提案いたします

乾麺のような食感で、乾麺よりもスープ馴染みが良く満足感のある「ゆであげ生パスタ」ハード1.7mmタイプを使用し、ラーメンに近い感覚で食べる、トレンドの『進化系スープパスタ』を再現しました。
最後まで飲み干したくなるにんにくのきいたスープと相性抜群です。

やみつきスープの絶望パスタ

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：772kcal / 食塩相当量：3.68g

「ゆであげ生パスタ」ハード1.7mmタイプ…………… 1食分
Aしいたけ(薄切り)…………… 10g Cボロネーゼソース… 160ml
Aマッシュルーム(薄切り)…………… 10g C生クリーム……………15ml
Aえのき(1cm)…………… 10g Cパルメザンチーズ…10g
Bにんにく(みじん切り)…………… 10g Cとろけるチーズ…10g
Bブラックオリーブ(みじん切り)・5g Cタバスコ……………5g
B輪切り唐辛子…………… 0.3g オリーブオイル……………10g
水…………… 200ml 生パセリ…………… 1g

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、Bを入れ香りを立たせAを加えて炒め、水を加えて沸とうしたら「ゆであげ生パスタ」ハード1.7mmを入れ蓋をし、1分半火を通す。(途中でパスタをひっくり返す)
- ②Cを加えて煮込む。
- ③器に注ぎ、生パセリを飾る。



『免疫力アップ』食材
しいたけ/えのき
にんにく

「ゆであげ生パスタ®」ハード1.7mmタイプ



製麺後、ゆであげて急速凍結した生パスタです。乾麺のスパゲッティをゆであげたような硬さとつるみ、のどごしの良さが特長です。



焦がしたチーズと濃厚なソースが、楕円形状の「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネによく絡みます。最後までもちもちとした食感を熱々のまま食べられる、インパクト抜群な映えるスープパスタです。

スープで食べる！焦がしチーズの石焼きカルボナーラ

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：882kcal / 食塩相当量 6.97g

「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネ…………… 1食分
ベーコン(1cm)…………… 30g とろけるチーズ……………40g
水…………… 200ml イタリアンパセリ…1枚
Aカルボナーラソース…170g オリーブオイル……………3g
A牛乳…………… 70ml
A塩…………… 1g

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、ベーコンを加えてよく炒め、水を加えて沸とうしたら「ゆであげ生パスタ」もちもちリングイネを入れ蓋をし、1分半火を通す。(途中でパスタをひっくり返す)
- ②Aを加えて軽く煮込み、火で温めておいた石焼器に注ぐ。
- ③とろけるチーズを盛り、バーナーで焦がし、イタリアンパセリを飾る。

「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。あつあつ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。



『免疫力アップ』食材
牛乳/チーズ/オリーブオイル

五穀パスタ・五穀担々麺

5種類の穀物が入った五穀めんは、パスタや中華メニュー等様々な使い方が可能です

5種類の穀物を使用し、食塩不使用で食物繊維が摂れる「健美麺」風味豊かな五穀めんに秋～冬頃に旬を迎える食材を合わせたクリームパスタです。五穀めんがトリュフ含む5種きのこの香りと相性抜群です。

トリュフ香る5種きのこのこの五穀クリームパスタ



材料 <1人前>

【参考】エネルギー：729kcal / 食塩相当量：2.04g

「健美麺」風味豊かな五穀めん(食塩不使用).....1食分
A鶏もも肉(一口大).....30g B牛乳.....110ml
Aさつまいも(いちよう切り)・20g B生クリーム.....30g
Aマッシュルーム(薄切り)・15g Bトリュフペースト・7g
Aしめじ.....15g B塩.....1.5g
Aエリンギ(薄切り).....15g オリーブオイル.....適量
Aえのき(3cm).....15g 生パセリ.....適量

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、Aを炒め、Bを加えて火を通す。
- ②沸とう湯で「健美麺」風味豊かな五穀めんを解凍し、湯切りして①に入れ、和える。
- ③器に盛り、生パセリを飾る。

「健美麺®」風味豊かな五穀めん(食塩不使用)



5種の穀物を使用し、食塩不使用で食物繊維が摂れる健康に配慮した、様々な用途に使用できる穀物の風味豊かなめんです。



『美肌効果』食材

さつまいも/しめじ/オリーブオイル

「健美麺」風味豊かな五穀めんが、担々めんスープのゴマの風味・まろやかな豆乳の味わいとベストマッチ！幅広い年齢層が食べやすい、クリーミーな味わいの豆乳担々麺です。

大豆ミートの五穀豆乳担々麺

材料 <1人前>

【参考】エネルギー：807kcal / 食塩相当量：7.23g

「健美麺」風味豊かな五穀めん(食塩不使用).....1食分
A大豆ミートの担々肉味噌・30g B担々めんスープ・70g
Aチンゲン菜(ゆで).....15g B無調整豆乳.....150ml
A白ねぎ(輪切り).....10g B水.....150ml
Aピーナッツ(砕く).....2g
A輪切り唐辛子.....0.3g

作り方

- ①鍋にBを入れ火を通し、器に注ぐ。(沸とうする前に火を止める)
- ②沸とう湯で「健美麺」風味豊かな五穀めんを解凍し、湯切りして①に入れる。
- ③Aを盛る。



「健美麺®」風味豊かな五穀めん(食塩不使用)



5種の穀物を使用し、食塩不使用で食物繊維が摂れる健康に配慮した、様々な用途に使用できる穀物の風味豊かなめんです。



『体ほかほか』食材
大豆ミート/チンゲン菜
輪切り唐辛子

冷凍めんの調理方法

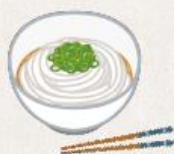
熱湯解凍の場合

- 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