

おなかにソフトな!  
まんぞく君



楽々アレンジレシピ

脂肪と食物繊維を控えた、おなかにやさしい  
「まんぞく君」のアレンジレシピです。



aim  
SERVICES

エムサービス株式会社

# 和風ドリア

NEW ♡

## 【材料1人分】

米	100 g
水	120 g
そばつゆ	12 g
高野豆腐	2 g
玉ねぎ	15 g
にんじん	5 g
鶏むね皮なし	15 g
油揚げ	2 g
まんぞく君	
ホワイトシチュー	1袋

\* ごはんを炊くつゆはお好みのメーカーのつゆを使い、薄目に希釈してお使いください。



## 【作り方】

- ①高野豆腐は戻してお好みの大きさにカットする。
- ②玉ねぎ、にんじん、鶏肉も①と同じ大きさにカットする。
- ③油揚げも①と同様にカットしてさっとボイルしてよく水を切る。
- ④米はよく研いで水気を切っておく。煮汁を作り計量しておく。
- ⑤炊飯器に①～④までを入れ、炊く。
- ⑥まんぞく君ホワイトシチューは湯煎で温めておく。
- ⑦ごはんが炊き上がったなら耐熱容器に盛りつけ
- ⑥のホワイトシチューをかけてオーブントースターで好みの焼き目を付ける。

## 調理のPOINT!

炊き込みごはんの具材は体調に合わせてアレンジしてください。ちくわや芋を炊きこんでもおいしですよ。

体調に合わせておためしください。



▲1袋/1人前180g

熱量  
513kcal

たんぱく質  
20.5g

脂質  
4.9g

食物繊維  
2.7g

# ハムのクリーム リゾット

## 【材料1人分】

まんぞく君ホワイトシチュー	1袋
ごはん	100 g
ハム	10 g
豆乳	50cc
水	20cc
コンソメ	0.5 g
パセリみじん切り	0.5 g
粉チーズ	小さじ1



## 【作り方】

- ①ハムは1cm角に刻む。
- ②鍋にごはん、ハム、豆乳、水、コンソメを入れて火にかける。
- ③煮立ったら、まんぞく君ホワイトシチューを加えて弱火で煮込む。
- ④器に盛りつけ、お好みで粉チーズ、パセリを散らす。

## 調理のPOINT！

ハムの代わりにツナ水煮缶もオススメです。  
水分量はお好みに合わせて調整してください。



▲1袋/1人前180g

熱量  
323kcal

たんぱく質  
15.1g

脂質  
5.1g

食物繊維  
3.1g

体調に合わせておためしください。

# ラザニア

## 【材料1人分】

まんぞく君ビーンズミートソース	1/2袋
まんぞく君ホワイトシチュー	1袋
ラザニア(乾)	20g
粉チーズ	小さじ1
パセリみじん切り	0.5g



## 【作り方】

- ①まんぞく君ビーンズミートソースとホワイトシチューを袋のまま熱湯で3分温める。
- ②ラザニアをゆでる。
- ③耐熱容器にビーンズミートソース⇒ホワイトシチュー⇒ラザニア⇒ホワイトシチュー⇒ビーンズミートソースの順に重ねる。
- ④③にお好みで粉チーズをふり、200℃のオーブンで焼く。(表面にうっすらと焦げ目がつき、ホワイトシチューが沸々としてくるまで)
- ⑤焼きあがったらみじん切りのパセリをお好みで散らす。

## 調理のPOINT!

ラザニアの代わりにショートパスタなら  
もっと手軽に作れます。  
オーブントースターなら簡単です。



▲1袋/1人前180g



▲1袋/1人前120g

熱量  
253kcal

たんぱく質  
16.0g

脂質  
4.9g

食物繊維  
4.0g

体調に合わせておためしください。

# 和風カレーうどん

## 【材料1人分】

まんぞく君チキンカレー	1袋	
ゆでうどん	180 g	
長ねぎ	10 g	
A	しょうゆ	20cc
	みりん	20cc
	水	150cc
	和風顆粒だし	0.5 g
片栗粉(水で溶く)	0.5 g	



## 【作り方】

- ①調味料Aを合わせて火にかけ、沸騰したら弱火であたためておく。
- ②まんぞく君チキンカレーを別の鍋にあけ、①のつゆをすごしずつ加え煮る。
- ③②のつゆに水溶き片栗粉でダマにならないようとろみをつけながら煮る。
- ④長ねぎは小口切りにする。
- ⑤別の鍋に湯を沸かしうどんをあたためる。
- ⑥ゆであがったうどんを器に盛りつけ、③のつゆをかけ、お好みで長ねぎを飾る。

## 調理のPOINT!

調味料を市販のめんつゆで代用してもOK  
やさしくて懐かしい味です。



▲1袋/1人前150g

熱量  
339kcal

たんぱく質  
11.2g

脂質  
2.4g

食物繊維  
4.3g

体調に合わせておためしてください。

# ポテトハヤシ グラタン

## 【材料1人分】

まんぞく君ビーンズハヤシ	1/2袋
まんぞく君ビーンズミートソース	1/2袋
じゃがいも	60g
玉ねぎ	20g
トマト	20g
ブロッコリー	10g
パン粉	小さじ2



## 【作り方】

- ①まんぞく君ビーンズハヤシとビーンズミートソースを袋のまま熱湯で約3分間温める。取り出したら器にあげ混ぜ合わせておく。
- ②じゃがいもは皮をむき1/4カットほどに切る。やわらかくなるまでゆで、熱いうちにフォークなどでお好みの大きさにつぶす。
- ③玉ねぎは薄切りにし柔らかくなるまでゆでる。
- ④トマトは湯むきして種を取り、薄切りにする。ブロッコリーは小さめに切り柔らかくゆでる。
- ⑤耐熱容器にじゃがいも、玉ねぎを平らに並べる。その上に①のソース⇒トマト⇒ソースの順に重ねパン粉をかける。
- ⑥⑤をオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦焼きあがったらブロッコリーを散らす。

## 調理のPOINT!

オーブントースターで焼くと簡単です。耐熱容器を前もって温めるとアツアツが長持ち。表面をカリッとさせて香ばしく。

体調に合わせておためしく下さい。



▲1袋/1人前150g



▲1袋/1人前120g

熱量  
152kcal

たんぱく質  
7.3g

脂質  
2.4g

食物繊維  
8.1g

# 焼きラーメン

## 【材料1人分】

まんぞく君しょうゆラーメン 麺のみ	1玉	
キャベツ	40 g	
にんじん	10 g	
鶏ささみ	30 g	
A	液体スープ お好みで	2/3袋
	湯	75cc
	砂糖	3 g



## 【作り方】

- ①沸騰した湯で麺を4分間ゆでてから水で洗い、しっかり水切りをする。
- ②キャベツ、にんじんは短冊切りにして柔らかめにゆでる。
- ③鶏ささみは筋を取り除き、斜め薄切りにする。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤フッ素樹脂加工フライパンに鶏ささみ、②の野菜の順にいれ炒める。
- ⑥⑤に①の麺を加え、④の調味料で味付けをする。
- ⑦水分が少なくなるまで炒めて、皿に盛りつける。

## 調理のPOINT!

炒め加減はお好みですが、炒めすぎると麺がくっついてしまいますので、手早く仕上げてください。

体調に合わせておためしてください。



▲1袋/1人前112g

熱量  
366kcal

たんぱく質  
23.6g

脂質  
2.5g

食物繊維  
2.8g

# カレードリア

## 【材料1人分】

まんぞく君チキンカレー	1袋
ごはん	150g
パン粉	小さじ2
パセリみじん切り	お好みで

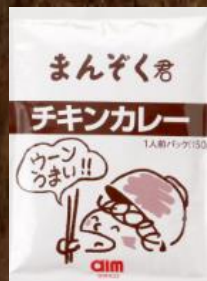


## 【作り方】

- ①まんぞく君チキンカレーを袋のまま熱湯で約3分間温める。
- ②耐熱容器にご飯を平らに敷く。(ごはんが冷たい場合は電子レンジで温めておく)
- ③②の上に①のチキンカレーをかけ、パン粉を散らしオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④焼きあがったら、パセリのみじん切りをお好みで散らす。

## 調理のPOINT!

焦げ目が食欲をそそります。焼く前に少量の粉チーズをふってもおいしいです。



▲1袋/1人前150g

熱量  
325kcal

たんぱく質  
8.5g

脂質  
2.3g

食物繊維  
4.1g

体調に合わせておためください。



# あんかけ焼きそば

## 【材料1人分】

まんぞく君しょうゆラーメン麺	1玉	
白菜	70 g	
にんじん	10 g	
鶏ささみ	40 g	
オリーブ油*	小さじ1/2	
なると(輪切り)	16 g (2枚)	
絹さや	1~2枚	
A	付属スープ	1/2袋
	水	300cc
	オイスターソース	小さじ1
こしょう	少々	
片栗粉(水に溶く)	小さじ2	



## 【作り方】

- ①Aの調味料を計って小鍋にいれておく。水溶き片栗粉を作っておく。
- ②野菜は繊維に逆らって切っておく。にんじん、絹さや、なるとは下茹でする。
- ③鶏ささみは筋を取り除き細く切り、さっと湯に通し霜降りにする。
- ④①の小鍋を沸騰させ水溶き片栗粉であんを作っておく。  
\*沸騰したらいったん火から外し、すこしずつ水溶き片栗粉をいれよくかき混ぜ、再び火にかけてかき混ぜてとろみをつける。
- ⑤フッ素樹脂加工フライパンが低温のうちに、②の白菜をいれ水分を飛ばししんなりしたら②のにんじんを加える。
- ⑥④のあんに⑤の野菜をいれさっとかき混ぜたのち、③の鶏ささみをいれ煮る。
- ⑦湯を沸かし麺を約3分ゆで、しっかり湯切りをする。
- ⑧フッ素樹脂加工フライパンにオリーブ油を入れ  
⑦の麺をいれ炒める。
- ⑨⑧の麺を皿に移し⑥のあんをかける。

## 調理のPOINT!

麺は切れやすいのでホットケーキのように  
まとめて、両面を焼いてください。

体調に合わせておためしください。



▲1袋/1人前112g

熱量  
412kcal

たんぱく質  
27.0g

脂質  
4.4g

食物繊維  
3.0g

# オムライス ハヤシソース

## 【材料1人分】

まんぞく君ビーンズハヤシ	1袋
ごはん	150 g
卵(Mサイズ)	1個
豆乳	10CC
玉ねぎ	10 g
にんじん	10 g
カイワレ菜	少量
ケチャップ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1/2



## 【作り方】

- ①まんぞく君ビーンズハヤシを袋のまま熱湯で約3分間温める。
- ②玉ねぎとにんじんは粗みじんにし、柔らかくなるまでゆでる。カイワレ菜はよく洗う。
- ③温かいごはんをボールにいれ、②の玉ねぎ、にんじん、ケチャップを加えムラなく混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④卵を割りほぐし、豆乳を加えてよく混ぜる。
- ⑤フッ素樹脂加工フライパンに油をいれ、④の卵を流しいれ薄く広げて焼く。
- ⑥⑤に③のごはんをいれ包むように形を整える。
- ⑦⑥を皿に移し上から①のソースをかけ、カイワレ菜を飾る。

## 調理のPOINT!

ビーンズハヤシは本格派ハヤシソースとしても使えます。オムライスもおもてなし料理に！

体調に合わせておためしてください。



▲1袋/1人前150g

熱量  
419kcal

たんぱく質  
13.4g

脂質  
9.3g

食物繊維  
3.6g

# 冷やし中華

## 【材料1人分】

まんぞく君しょうゆラーメン	1玉
卵(M)	1/2個
ハム	15 g
トマト	10 g
きゅうり	20 g
付属スープ(お好みで加減)	1/2袋
砂糖	7 g
酢	20cc
水	30cc



## 【作り方】

- ①沸騰したお湯(分量外)でまんぞく君しょうゆラーメンを4分間ゆでてから水で洗いざるにあけ、しっかり水を切る。
- ②卵を割りほぐしフッ素樹脂加工フライパンで薄焼き卵を焼き、千切りにする。
- ③ハムは千切り、トマトは湯剥きして種を取り除いて1.5cm角に切る。きゅうりは皮を剥き千切りにする。
- ④付属スープ、砂糖を水でよく溶き、酢を加えて混ぜ合わせておく。
- ⑤皿に①の麺を盛り、具材を彩りよく飾り④のスープをまわしかける。

## 調理のPOINT!

薄焼き卵は炒り卵でもOK。酢を加えるときはいったん味をみて分量を調整してください。  
暑い時は冷製麺がぴったりです。

体調に合わせておためしてください。



▲1袋/1人前112g

熱量  
412kcal

たんぱく質  
21.3g

脂質  
6.8g

食物繊維  
2.1g

# ラーメンサラダ

## 【材料1人分】

まんぞく君しょうゆラーメン	1玉
レタス	20 g
トマト	10 g
温泉卵	1個
ノンオイルドレッシング (お好みの味で)	25cc



## 【作り方】

- ①レタスはよく洗い、ひと口大にちぎり、しっかり水を切っておく。
- ②トマトは湯剥きし、種をのぞいて1.5cm角にカット。
- ③沸騰したお湯(分量外)で麺を4分間ゆでてから水で洗い、ざるにあける。
- ④器に③の麺を盛り、①②の野菜を盛り付け、お好みのドレッシングを回しかける。

## 調理のPOINT!

食欲のない暑い夏でも簡単に作れてさっぱり召し上がれます。ドレッシングはお好みで加減してください。体調に合わせて具材を変えてもいいですね。

体調に合わせておためしてください。



▲1袋/1人前112g

熱量  
383kcal

たんぱく質  
20.2g

脂質  
7.4g

食物繊維  
2.1g

# ミルフィーユドリア

## 【材料1人分】

まんぞく君ビーンズミートソース	1袋
まんぞく君ホワイトシチュー	1/2袋
ごはん	150g
パン粉	大さじ2
パセリみじん切り	お好みで



## 【作り方】

- ①フッ素樹脂加工フライパンでパン粉をうっすら茶色になるまでから炒りしておく。
- ②まんぞく君ビーンズミートソース、ホワイトシチューを湯煎で温めておく。
- ③温かいごはん⇒ミートソース⇒ホワイトシチューの順番に重ねて盛り付ける。
- ④③の上に①のパン粉とみじん切りのパセリをふりかけて完成。

## 調理のPOINT!

断面が層になっていたら成功。見た目も楽しめます。ビーンズミートソースの代わりにチキンカレーを使ってもおいしいです。

体調に合わせておためください。



▲1袋/1人前180g



▲1袋/1人前120g

熱量  
429kcal

たんぱく質  
16.7g

脂質  
5.1g

食物繊維  
5.8g

# 豆腐グラタン

## 【材料1人分】

まんぞく君ビーンズミートソース	1袋
木綿豆腐	100 g
粉チーズ	小さじ1
パセリみじん切り	お好みで



## 【作り方】

- ①まんぞく君ビーンズミートソースを袋のまま熱湯で約3分間温める。
- ②木綿豆腐は水切りをし、横半分に切りさっとゆでる。
- ③耐熱容器に②を入れ、上から①のソースをかけ粉チーズをふり、200℃のオーブン(又はオーブントースター)で焦げ目がつくまで焼く。
- ④焼きあがったらお好みでパセリを散らす。

## 調理のPOINT!

木綿豆腐はしっかり水切りをしてください。  
レンジを使えば水切りも簡単です。



▲1袋/1人前120g

熱量  
429kcal

たんぱく質  
16.7g

脂質  
5.1g

食物繊維  
5.8g

体調に合わせておためしください。

# クリームスパゲティ

## 【材料1人分】

まんぞく君ホワイトシチュー	1袋
スパゲティ(乾)	70g
豆乳	50cc
ツナ水煮缶	30g
トマト	10g
塩	少々
こしょう	少々
バジル(生)	お好みで



## 【作り方】

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを好みの固さにゆでる。
- ②トマトは湯剥きし、種をのぞいて1.5cm角にカット。バジルは洗っておく。
- ③フッ素樹脂加工フライパンにまんぞく君ホワイトシチューをあげ、豆乳をすこずつ加えながら日にかけて煮込む。
- ④③にツナ水煮缶を加え煮る。
- ⑤①のスパゲティがゆであがったら水気を切り、④のソースと和えて塩こしょうで味をととのえ 皿に盛りつける。
- ⑥②のトマトとバジルを飾る。



▲1袋/1人前180g

## 調理のPOINT!

トマトの酸味でさわやかなソースになります。  
お好みで粉チーズをふってもおいしいです。

体調に合わせておためしください。

熱量  
409kcal

たんぱく質  
24.3g

脂質  
5.3g

食物繊維  
5.5g