



冷凍めん×チーズレシピ

冷凍めんは電子レンジでの解凍調理が便利です！

冷凍そば × チーズ スライスチーズの羽根つきそば



おやつ
かわりに！

●材料 (1人分) 約791kcal

- そば (冷凍) … 1玉 (200g)
- スライスチーズ … 5枚
- オリーブオイル … 大さじ2杯
- 塩こしょう … 少々

●作り方

- ① そばを電子レンジで解凍する。(500W約2~3分)
- ② フライパンを火にかけ、スライスチーズを2~3等分にちぎりながら直径20cmくらいになるように並べる。
- ③ チーズが溶けてきたら、そばをチーズの上に均等に広げて加熱する。
- ④ チーズに焼き色がついたら、麺の上から塩こしょう、オリーブオイルをかけてひっくり返す。
- ⑤ 麺に焼き色がついたら火を止めて皿に移して完成。
(お好みで粉チーズ・ケチャップを加えてもよい)

アレルギー食材 (27品目) そば、乳、卵

冷凍中華めん × チーズ チーズたっぷりトマト醤油ラーメン



寒い日に
オススメ！

●材料 (1人分) 約640kcal

- 中華めん (冷凍) … 1玉 (200g)
- ① ゴルゴンゾーラ (ピカンテ) … 10g
- ② クリームチーズ … 30g
- ③ 粉チーズ (パルメザン) … 30g
- ④ ラーメンスープの素 (醤油) … 1袋
- ⑤ 薬味ねぎ … 適宜
- ⑥ カットトマト缶 … 1/2缶
- ⑦ 水 … 300ml

●作り方

- ① ②のクリームチーズはさいの目に切り、ゴルゴンゾーラは手でくずす。
- ② 中華めんは電子レンジで解凍する。(500Wで約3~4分)
- ③ ③を鍋に入れて煮立たせ、ラーメンスープの素を加える。そこに②を入れ好みの固さに火を通す。
- ④ ④を器に盛り、⑤を食べやすくトッピングし、薬味ねぎを散らして完成。

アレルギー食材 (27品目) 卵、小麦、乳、※ゼラチン、※大豆、鶏肉、※豚肉、※りんご
※使用するラーメンスープの素によって変わります。

日本酒の
お供に！

冷凍そば × チーズ 簡単！イタリアンそばいなり



●材料 (10個分) 1個当たり約154kcal

- そば (冷凍) … 2玉 (400g)
- 市販のいなり用油揚げ … 10枚
- ① めんつゆ … 大さじ1杯
- ② トマト … 中1個
- ③ クリームチーズ … 100g
- ④ わさび (刻みタイプ) … 小さじ1 (お好みで)

●作り方

- ① 油揚げを袋状になるように広げておく。
- ② そばを電子レンジで解凍する。(500W約2~3分)
- ③ ボールに1cm角に切った②のトマト、クリームチーズを入れ、その他の④の材料を加えて和える。
- ④ 解凍したそばをお好みの長さに切り、③と和える。
- ⑤ ④をお箸やスプーンで①に詰める。

アレルギー食材 (27品目) そば、乳、小麦、大豆、卵
※使用するめんつゆによって変わります。

ワインに
あう！

冷凍そば × チーズ ブルーチーズのクリーミーそば



●材料 (1人分) 約460kcal

- そば (冷凍) … 1玉 (200g)
- ① ブルーチーズ … 25g
- ② めんつゆ (2倍濃縮タイプ) … 大さじ1杯
- ③ 水 … 大さじ1杯
- ④ 牛乳 … 大さじ1杯
- ⑤ 粉チーズ … 大さじ2杯
- ⑥ 乾燥バジル … 適宜

●作り方

- ① そばを電子レンジで解凍する。(500Wで約2分)
- ② ブルーチーズは1cm角に切る。
- ③ ②を合わせて温め、チーズを溶かす。
- ④ そこに①を入れ、からめるように混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズとバジルを振る。

アレルギー食材 (27品目) そば、乳、小麦、大豆、卵
※使用するめんつゆによって変わります。

ヘルシー！

冷凍うどん × チーズ とろーりチーズの豆乳うどん



●材料 (1人分) 約780kcal

- うどん (冷凍) … 1玉 (200g)
- ① 豆乳 … 200ml
- ② 白ごまペースト … 大さじ1.5杯
- ③ 塩 … 少々
- ④ ピザ用チーズ … 40g
- ⑤ ほぐしチキン … 適宜
- ⑥ ピザ用チーズ … 40g
- ⑦ 粗挽き黒こしょう … 適宜
- ⑧ 薬味ねぎ … 適宜
- ⑨ 味玉 (ゆでたまご) … 1/2個

●作り方

- ① うどんを電子レンジで解凍する。(500W約3~4分)
- ② ②の豆乳と白ごまペーストを鍋に入れ、弱火にかけ、更に③のピザ用チーズと塩を加えて味を調える。
- ③ ①のうどんを入れ、沸騰させないように温め、器に盛る。
- ④ ⑥をトッピングし、味玉を添える。

アレルギー食材 (27品目) 小麦、乳、大豆、ごま、鶏肉、卵

チーズをもっと好きになる日。
26th チーズフェスタ2017

RMK 認定マークは、冷凍めんの安全・安心の証



**RMK認定マークは、
冷凍めんの安全・安心を
保証するマークです。**

日本冷凍めん協会は、工場の品質保証と衛生管理のための独自基準を定め、厳格な審査のうえ、適合の判定がされている工場で生産された冷凍めんに限り、「RMK認定マーク」の表示を許可しています。

冷凍めんをお買い求めの際は、“おいしさ”と“安全・安心”を保証する「RMK認定マーク」をお確かめください。

RMK認定冷凍めんのおいしさ実感キャンペーン

毎回**10名様に冷凍めんセット(5食分)**があたる!

キャンペーン期間: 2017年**11月1日**⇒2018年**3月31日** 16:59まで



チーズ普及協議会 日本輸入チーズ普及協会 冷凍めんに合うチーズのご紹介

スライス チーズ

Heart Farm
とろけるスライスチーズ 7枚



全国酪農業協同組合連合会

明治北海道十勝スライスチーズ



(株)明治

クラフト とろけるスライス (7枚入り)



森永乳業(株)

チェダースライス (7枚入り)



雪印メグミルク(株)

Q・B・B大きいとろけるスライス 7枚入り



六甲バター(株)

シュレッド チーズ

生で食べられる
ロルフふわのせチーズ(彩り)



(株)宝幸

クラフト 細切りモッツァレラ



森永乳業(株)

雪印北海道 100
とろけるチーズクッキング用



雪印メグミルク(株)

Q・B・Bピザラとろ〜りチーズ 90g



六甲バター(株)

白カビ チーズ

ジェラルル カマンベール



チェスコ(株)

雪印北海道 100
カマンベールチーズ



雪印メグミルク(株)

青カビ チーズ

キャステロ
ブルーチーズ クランブル



チェスコ(株)

ゴルゴンゾーラ ピカンテ 50g



(株)東京デリー

クリーミーダナブルー
スライス



ムラカワ(株)

プロセス チーズ or 粉チーズ

プリマール (Primar)



北海道乳業(株)

クラフト 100% パルメザンチーズ 80g



森永乳業(株)

雪印北海道 100 粉チーズ芳醇



雪印メグミルク(株)

Q・B・Bモッツァレラハビーチーズ(4個入り)



六甲バター(株)

チーズをもっと好きになる日。
26th チーズフェスタ2017