



野菜嫌いなうちの子も残さず食べてくれる！
時短で作れる手軽さがいいですね。

Profile

タレント／潮田玲子さん

福岡県出身。元バドミントン日本代表選手。引退後は、アタッチメント食育インストラクター、ジュニア野菜ソムリエなどの資格を取得。スポーツをメインに、幅広いメディアで活躍中。

発売から45周年を迎える東洋水産「マルちゃん焼そば」のアンバサダーに就任した、元バドミントン日本代表選手の潮田玲子さん。2才と4才のママでもある潮田さんは、日々の食事づくりでも「マルちゃん焼そば」を活用しているそう。

「タンパク質やビタミンなど栄養バランスを意識しているのですが、うちの子は野菜が苦手。カレー味やケチャップ味など工夫しているのですが、『マルちゃん焼そば』の味は大好きで、苦手な野菜を入れても残さず食べてくれます。短時間でつくれて1皿で栄養バランスが整うから、忙しい日はとくに助かります」

1/27、さらに
おいしくなって
リニューアル！

「マルちゃん焼そば 塩」で作る/
ガーリックチキン焼そば

材料 (1人分)

マルちゃん焼そば(塩).....1食分
鶏胸肉.....100g
ブロッコリー.....50g
モヤシ.....80g
ニンニク.....1かけ
レモン.....適量
塩、コショウ.....少々
オリーブオイル.....小さじ2
水.....60cc

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニクを入れてから火をつけ、弱火で炒める。ニンニクが軽くキツネ色になったら、取り出しておく。
- ② 鶏胸肉は厚みのある部分に切り込みを入れて開き、オリーブオイルの半量を熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③ フライパンのあいている部分で、小房に切ったブロッコリー、モヤシをいれて炒める。
- ④ 鶏胸肉が焼けたら取り出し、食べやすい厚さに切る。
- ⑤ フライパンに麺を入れ、水をまんべんなくかけてしばらく待つ。
- ⑥ 麺をほぐしながら炒め、添付の粉末ソースをふりかけてよく混ぜあわせる。
- ⑦ 器に盛りつけ、鶏肉、スライスしたレモンをトッピングして完成。

ポイント！

良質なタンパク質が摂れる鶏胸肉を使い、食べ応えUP。食感がいいブロッコリーで、ビタミン摂取。

リニューアルポイントはココ！

食材の味を引き立てる、赤穂のましおを100%※使用。さらに、ローストガーリック&オニオンを増量し、旨みとコクがアップしました。

※粉末ソース中の食塩に占める割合

公式
Instagram
やってます！

詳しくは
コチラ



NEW



ずっとかわらない、
この味を
「マルちゃん焼そば
3人前」



赤穂のましお100%使用で
まるやかな味わい
「マルちゃん焼そば
塩 3人前」



甘みとコクのある、
旨みたっぷりたるこの
デーツ果汁入り！
「マルちゃん焼そば
お好みソース 3人前」



旨みたっぷりたるこの
コク深い味わい
「マルちゃん焼そば
たらこ 3人前」



オイスターソースと
XO醬でコクのある深み
「マルちゃん焼そば
芳醇中華風ソース 3人前」



旬の食材を
おいしく食べよう
「マルちゃん焼そば 春限定
ごま油香る
オイスターソース味 3人前」

詳しくは
コチラ



価格はすべて、290円

問い合わせ先／東洋水産お客様窓口 ☎0120-181-874 (平日 9:00～17:30) <http://www.maruchan.co.jp/>

ワンプレートでしっかり栄養

育ちざかりの
子どもをサポート

潮田玲子さんが
つくってみました！



簡単・おいしい！焼そばレシピ

子どもの成長と食事の関わりは深いもの。でも、毎日栄養バランスのいい献立を考えてつくるのは大変ですね。そこで、子どもはしっかり栄養がとれて、ママの負担が減る、いいことづくめの焼そばレシピを紹介します！

料理／中津川かおり

ポイント！

カレー粉をプラスして、食欲増進。ビタミン・ミネラルはミックスベジタブルで、タンパク質はツナ缶と卵で手軽に摂取！



11月で発売45周年！ 愛され続ける/
「マルちゃん焼そば」おいしさのこだわり！

1 20種類の秘伝スパイスを配合した粉末ソース

味の決め手は、ソース、粉末しょうゆ、砂糖などの調味料と秘伝のスパイス20種類を独自の配合で合わせた粉末ソース。香り立ちがよく、麺や具にしっかり味をつけられます。

2 ふんわり食感のしなやか蒸し麺

しなやかな細麺は、火のとおりがいいので焼きムラなく仕上げられます。また、食感がふわっとしているので、小さなお子さんでもおいしく食べられます。

3 ずっと変わらない、この味を…

今年の11月で、発売45周年を迎える「マルちゃん焼そば」。発売以来たくさんの方に愛され続けている秘密は、基本的な味を守り続けていること。今では、すべての種類のなかで売上No.1※の人気商品です。

※real shopper SM 2018年調べ

管理栄養士さんに聞きました

育ちざかりの子どもに大切な バランスのいい食事って？

成長期の子どもの食事は、主食で炭水化物、主菜でタンパク質・脂質、副菜でビタミン・ミネラルと、栄養バランスを考えた献立が基本です。でも、小学校低学年ごろまではまんべんなく食べられない子が多く、毎日品数を作るのは大変ですね。焼そばは、ワンプレートで必要な栄養素を補える万能料理。食べる側もつくる側も、無理なく食事を楽しめますよ。

管理栄養士／中津川かおり

「手作り＆野菜を食べる！」にこだわり、弁当惣菜店 SAKURA DELIを東京目黒にオープン。健康と食に関する著書も多数。
<http://sakuradeli.com/>



「マルちゃん焼そば」で作る/
ドライカレー焼そばめし



材料 (1人分)

マルちゃん焼そば(ソース).....1食分
ご飯.....150g
ツナ缶.....35g
タマネギ.....1/8個(25g)
ミックスベジタブル.....50g
カレー粉.....小さじ1
オリーブオイル.....大さじ1
卵.....1個
水.....60cc

作り方

- ① タマネギはみじん切りにし、麺は1食分を6等分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルの半量をひいて熱し、目玉焼きをつくって取り出しておく。
- ③ 残りのオリーブオイルをフライパンに入れ、タマネギを炒める。
- ④ タマネギが透きとおってきたらツナ、ミックスベジタブルを加えて炒める。
- ⑤ その上に麺を置き、まんべんなく水をかけてしばらく待つ。
- ⑥ 麺をほぐしながら炒め、ご飯を加えてよく炒める。
- ⑦ 添付の粉末ソースとカレー粉を加えて、炒めながら混ぜる。
- ⑧ 器に盛りつけ、目玉焼きをのせたら完成！



おいしそうな
いい香り～