

ミッキー Maus / ライスヌードルソース焼そばのレシピ



🕒 調理時間：15分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：623kcal 🧂 塩分：3.2g

ミッキー Maus / ライスヌードルを使用した、もちもち食感のグルテンフリー焼そばです。
ミックス野菜で簡単に作れますよ♪

使用商品

ミッキー Maus / 冷凍ライスヌードル中華めん



材料 1人前

冷凍 ミッキー Maus / ライスヌードル
中華めん：1袋（160g）
豚ばら肉：60g
ミックス野菜（炒め物用）：合計140g
（キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・
ピーマンなど）
■調味料A
【A】ウスターソース：大さじ1（18g）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
塩こしょう：適量

水：大さじ1（15g）
油：大さじ1/2（6g）
■トッピング
かつお節：適量
青のり：適量

作り方

- (1)
豚ばら肉は食べやすい大きさにカットする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。
- (3)
肉の色が変わったら野菜をすべて入れ、こうばしい香りが出るまでしっかり炒め、塩こしょうを軽くする。
- (4)
内袋からとりだしためんを凍ったまま入れ、水大さじ1を加えてふたをして3分加熱する。
- (5)
【調味料A】を加え、水分が飛ぶまで炒めたら完成。
お好みで、かつお節・青のりをトッピングしてください。
- (6)
注意
※このレシピは特定原材料9品目（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ、カシューナッツ）を含まない材料を使用したメニューです。
お手元の材料、調味料によってはこれらの9品目のアレルゲンが含まれることがありますので、原材料表示を確認するなど充分ご注意ください。
※食物アレルギーは個人差が大きく、症状には充分ご注意の上、個々のアレルギーの状態に合わせてご利用ください。