

ミッキーマウス/ライスヌードルしょうゆラーメンのレシピ



調理時間：10分



調理法：お鍋



カロリー：400kcal



塩分：4.0g

調味料も材料もすべてグルテンフリーにこだわったレシピです。お米のめん特有のもちもち食感を楽しめるラーメンです。

使用商品

ミッキーマウス/冷凍ライスヌードル中華めん



材料 1人前

冷凍 ミッキーマウス / ライスヌードル
中華めん：1袋 (160g)
豚ばら肉：30g
白ねぎ：5cm (10g)
水：300cc

グルテンフリー醤油：大さじ1 (18g)
黒こしょう：適量

■トッピング
のり：適量
かいわれ大根：適量

■調味料A

【A】鶏がらスープの素：小さじ1 (2.5g)

【A】ごま油：小さじ1/2 (2g)

作り方

(1)
豚ばら肉は一口大に、白ねぎは5mm幅に斜め切りにする。

(2)
小鍋に豚ばら肉・白ねぎ・水 (300cc) を入れる。
豚肉に火が通るまで煮る。

(3)
【調味料A】を入れてひと煮立ちさせたら、火を止めて醤油を回し入れる。

(4)
ライスヌードル中華めんを温めておく。
(基本の調理方法参照)

■電子レンジの場合

凍ったままのライスラーメンを外袋から取り出し、内袋ごと表示がある面を上にしてレンジ対応の皿にのせ、レンジ加熱してください。

【500W：約3分20秒 or 600W：約2分50秒】

※加熱後、ほぐれにくい場合は水洗いしてください。

■ゆでる場合

凍ったままのライスラーメンを外袋から取り出し、内袋をはずしてください。

沸騰したたっぷりのお湯に入れ、再沸騰後約1分加熱し、湯切りしてください。

※スープ・たれなどがよく絡むライスラーメンですので、お好みで味をご調整ください。

※加熱後すぐに調理しない場合は、水洗いして頂くことをおすすめしています。

(5)
器に3を注いで中華めんを入れてよくほぐす。
かいわれ大根を盛り付け、黒こしょうをかける。

(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。