

ミッキー・マウス / ライスヌードル きつねうどんのレシピ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：294kcal 🧂 塩分：2.8g

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。お米でできたうどんだからこそ、出汁の優しい風味を引き立てます。

使用商品

ミッキー・マウス / 冷凍ライスヌードルうどん



材料 1人前

ミッキー・マウス / ライスヌードル
うどん：1袋 (160g)
油揚げ：1/2枚
水：300cc

■調味料A
和風だしの素：小さじ1/2 (1.5g)
酒：大さじ1 (15g)

グルテンフリー醤油：小さじ1 (6g)
みりん：小さじ1 (6g)
塩：小さじ1/3 (2g)
■トッピング
青ねぎ (小口切り)：適量

作り方

(1)

ライスヌードルうどんを温めておく。(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うどん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うどん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うどんですので、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。

(2)

鍋に水と【調味料A】、油揚げを入れて、ひと煮立ちさせる。

(3)

器にうどんを入れ、2のだしをかけてめんをほぐす。

青ねぎを盛り付ける。

(4)

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8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。