

ミッキーマウス/ライスヌードル ミートボールパスタのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：521kcal 🧂 塩分：3.8g

小麦不使用でも、しっかり美味しい！
グルテンフリーのライスパスタを使い、濃厚なミートソースをたっぷり絡めました。
大根おろし入りのふわふわミートボールの旨みとトマトの酸味がバランスよく合わさって、どこかホッとする味わいです。
お腹にやさしく、でも満足感はしっかり。
グルテンを控えたい方も、そうでない方も楽しめる、心も体も喜ぶひと皿です。

使用商品

ミッキーマウス ライスヌードル パスタ

ミッキーマウスの顔の形をしたグルテンフリーのパスタです。
お米にこだわり、もっちりとした食感が楽しめるライスヌードルシリーズです。

© Disney



材料 2人前

ミッキーマウス/ライスヌードル
パスタ：1袋 (150g)

■ミートボール
豚ひき肉：100g
たまねぎ：1/4個 (約50g)
大根おろし：60g
片栗粉：大さじ1強 (12g)
塩こしょう：適量

オリーブオイル：小さじ1 (4g)

■トマトソース

【A】カットトマト缶：1缶 (400g)
【A】マッシュルームの水煮：1袋
【A】ケチャップ：大さじ2 (36g)
【A】ソース：大さじ1 (18g)
【A】砂糖：大さじ1 (9g)
【A】酒：小さじ1 (5g)
【A】塩こしょう：適量
【A】鶏がらスープの素：小さじ2/3 (1.7g)
(コンソメ顆粒でも可)
【A】おろしにんにく：少々

作り方

- (1)
たまねぎはみじん切りにする。
たまねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。【600W：約3分】
- (2)
■ミートボール
たまねぎの荒熱が取れたら、豚ひき肉・大根おろし・片栗粉・塩こしょうを入れて混ぜる。
一口大に丸めてミートボールを作る。
- (3)
フライパンにオリーブオイル（小さじ1）を熱し、ミートボールをときどき転がしながら、全体に焼き色をつける。
- (4)
【トマトソース】の材料を加え、【強火】で煮立たせる。
ふたをして【弱火】にして約10分煮る。
- (5)
ソースを煮ている間にパスタをゆでて、ザルにあけて水気を切る。【ゆで時間：10分】

- (6)
パスタとソースを絡め、器に盛り付ける。
お好みでパセリをふる。

(7)

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。