ケンミン食品
株式会社

米麺簡単アレンジレシピ！グルテンフリーの醤油焼そばのレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：725kcal　塩分：4.9g

グルテンフリー醤油ラーメンを使えば、グルテンフリーの焼きそばも簡単に作れる！
手軽にグルテンフリーの焼きそばを簡単に作れたら、グルテンフリーライフもさらに楽しくなるかも…と思い色々試作していたところ、
醤油ラーメンを使えば簡単に作れるのでは…？とふと思い立ち、作ってみたら美味しかったので、レシピを作りました！

使用商品　グルテンフリー醤油ラーメン

アメリカ・ボストンで１時間待ちの行列を作る人気店「Tsurumen Davis（ツルメン デイビス）」と共同開発した麺もスープもグルテンフリーのラーメンです。
麺は、お米の麺ならではの、もっちりとした食感とツルっとした喉越しが特徴のストレート麺です。
スープは、米醤油を使用した小麦不使用の醤油ラーメンスープです。鰹や昆布のだしの旨味と香味野菜の甘味を効かせたどこか懐かしさがある奥深い味わいのスープに仕上げました。

材料　1人前

グルテンフリー醤油ラーメン：1袋
豚ばら肉：約60ｇ
キャベツ：1枚（約50ｇ）
もやし：約50ｇ
にんじん：1/8本（約20ｇ）
ニラ：2本（約20ｇ）
油：少量
■トッピング
紅しょうが：適量
かつお節：適量

作り方

（1）
キャベツ・にんじんは短冊切りにする。
ニラは3cm幅に切る。
豚ばら肉は一口大に切る。

（2）
鍋のお湯をたっぷり沸かし、中華麺を5分30秒ゆでる。
ゆでたら水洗いをし、しっかりと水気を切る。

（3）
フライパンに油（少量）を熱し、豚ばら肉を入れて炒める。【中火】

（4）
豚ばら肉に火が通ってきたら、野菜を全て入れて一気に炒める。

（5）
添付スープを加えて全体を炒め合わせる。
めんを加えてさっと炒めたらお皿に盛りつける。

（6）
お好みでかつお節をトッピングし、紅しょうがを添えたら完成。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.