ケンミン食品株式会社

食物アレルギー対応　ハロウィン焼きそばパン＆おばけバーガー

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：245kcal　塩分：1.8g

【食物アレルギー対応レシピ】
もちっと食感の米粉パンに、焼そば風に仕上げたたっぷりのライスパスタとハンバーグを挟みました！ウインナーの可愛いお化けをトッピングした片手サイズの可愛いミニバーガーです♪

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　各4個分

■焼きそばパン
ケンミン ライスパスタ：50ｇ
みんなの食卓 お米で作ったまあるいパン：4個
１歳からのノンエッグマヨ：小さじ4
たまねぎ：25ｇ
ピーマン：1/2個
エー・ラベルふりかけ おかか：小さじ1
サラダ油：小さじ1
【A】食物アレルギー対応洋風だしの素：2ｇ
（マギーブイヨン無添加コンソメ）
【A】１歳からのお好みソース：大さじ4
■トッピング

みんなの食卓 ポークウイニー：2個
にんじん（厚さ5㎜の輪切り）：8枚

■おばけバーガー
みんなの食卓 お米で作ったまあるいパン：4個
みんなの食卓 ハンバーグ：4個
みんなの食卓 上級ハーフベーコン：4枚
1歳からのノンエッグマヨ：小さじ8
レタス：1枚

■目玉
きゅうり（白目）：2～3㎝
海苔（黒目）：少量
パセリ（トッピング）：適量

作り方

（1）
■焼きそばパン
たまねぎ・ピーマンは薄切りにする。
■トッピング
ポークウイニーは横真ん中でカットし、ストローでお化けの顔を作る。にんじんは星型でくり抜きラップに包んで電子レンジで加熱する。【600W：40秒】

（2）
基本のゆで方でライスパスタを5分30秒ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（3）
温めたフライパンにサラダ油（小さじ1）を熱し、たまねぎとピーマンを炒める。

（4）
ライスパスタを加えて炒め合わせてから【A】で味を調える。全体が混ざったら、エー・ラベルふりかけおかか（小さじ1）を加えて混ぜる。

（5）
切り込みの内側にノンエッグマヨを塗り、焼そば風ライスパスタをはみだすようにたっぷり詰める。
おばけポークウイニーと星にんじんをトッピングする。

（6）
■おばけバーガー
ハンバーグは商品の表記通りに温める。ベーコンはフライパンでサッと焼いておく。
■目玉
5㎜幅にスライスし、ストローなどで丸く くり抜く（8個）。きゅうりよりも小さな丸にカットする（8個）。

（7）
お米で作ったまあるいパンの横真ん中に切り込みを深く入れる。

（8）
カットした面にノンエッグマヨ（小さじ2）を塗り、レタス1切れ→ハンバーグ1個→ベーコンを順に乗せて挟む。
きゅうりの白目に海苔の黒目を貼り、パンの上に２個ずつ乗せパセリを差し込む。同様に全部で4個つくる。

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