ケンミン食品株式会社

ミッキーマウス / ライスヌードル ソース焼そばのレシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：623kcal　塩分：3.2g

ミッキーマウス / ライスヌードルを使用した、もちもち食感のグルテンフリー焼そばです。
ミックス野菜で簡単につくれますよ♪

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：60g
ミックス野菜（炒め物用）：合計140g
（キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん・ピーマンなど）
■調味料A
【A】ウスターソース：大さじ1（18g）
【A】オイスターソース：小さじ1（6g）
塩こしょう：適量
水：大さじ1（15g）
米油：大さじ1/2（6g）
■トッピング
かつお節：適量
青のり：適量

作り方

（1）
豚ばら肉は食べやすい大きさにカットする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

（2）
温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ばら肉を炒める。

（3）
肉の色が変わったら野菜をすべて入れ、こうばしい香りが出るまでしっかり炒め、塩こしょうを軽くする。

（4）
内袋からとりだしためんを凍ったまま入れ、水大さじ1を加えてふたをして3分加熱する。

（5）
【調味料A】を加え、水分が飛ぶまで炒めたら完成。
お好みで、かつお節・青のりをトッピングしてください。
（6）
注意
※このレシピは特定原材料8品目（卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ）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。

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