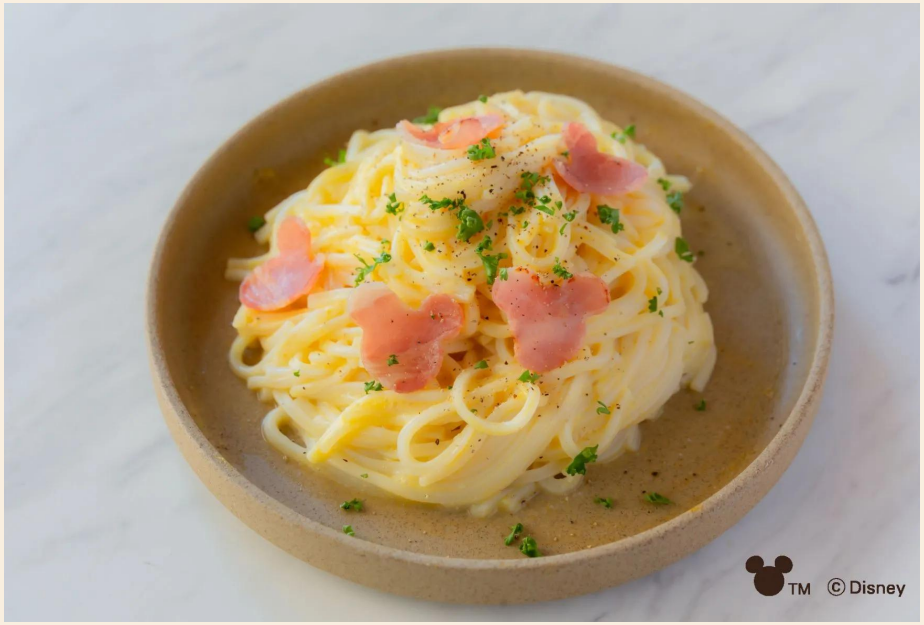
ケンミン食品株式会社

ミッキーマウス / ライスヌードル カルボナーラのレシピ



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：466kcal　塩分：2.0g

卵と乳製品を使わずに、カルボナーラ風のパスタができるレシピです。
黄色はかぼちゃを使って卵らしさを演出しています。
ベーコンをミッキーマウスの形にくり抜いて楽しめます♪

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）
かぼちゃ：薄切り3枚分（約50-60g）
ベーコン（アレルギー対応のもの）：1パック
■調味料A
【A】豆乳：100cc
【A】白みそ：大さじ1/2（9g）
鶏がらスープの素：小さじ2（5g）
パスタのゆで汁：お玉1杯分（100cc）
塩（パスタをゆでる用）：小さじ1
■トッピング
黒こしょう：お好みで

作り方

（1）
かぼちゃは皮の部分を切り落として黄色いところだけ残すようにし、適当な大きさに切っておく。
ベーコンは5mm幅に切っておく。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。

（2）
耐熱容器にかぼちゃを入れ、水（大さじ1 分量外）を振りかけてラップをし、電子レンジで加熱して軟らかくする。
【目安：500W 2分 or 600W 2分30秒】
かぼちゃが軟らかくなったらフォークでかぼちゃをつぶしておく。
※かぼちゃが硬い場合は、様子を見て追加で加熱してください。
※さらにザルなどで濾しておくと、滑らかな食感になります。

（3）
大きめの鍋に湯 1Lを沸かし、塩（小さじ1）を入れ、パスタを入れて時々かき混ぜながら8分間ゆでる。
ゆであがったら、湯切りをする。
※パスタのゆで汁は使うので、お玉1杯分取っておいてください！

（4）
フライパンを軽く熱し、ベーコンがカリカリになるまでじっくりと炒めたらベーコンを取り出しておく。

（5）
フライパンにパスタのゆで汁（お玉1杯分）・鶏がらスープの素加えて軽く煮立たせる。
つぶしたかぼちゃ・【調味料A】・ゆでたパスタを加える。
（6）
全体が馴染むように混ぜ合わせ、お好みの硬さになったら火を止める。
皿に盛り付け、取り出しておいたベーコン・黒こしょうをトッピングしたら完成。

（7）
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.