

## ミッキー・マウス / ライスヌードル 焼うどんのレシピ



🕒 調理時間：25分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：506kcal 🧂 塩分：2.3g

もちもちとした食感が特徴の焼うどんです。

### 使用商品

### ミッキー・マウス ライスヌードル うどん

ミッキー・マウスの顔の形をしたグルテンフリーのうどんです。  
お米にこだわり、もちもち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  
うどん：1袋 (150g)  
豚ばら肉：120g  
キャベツ：約2枚 (約100g)  
白ねぎ：1/2本 (約50g)  
にんじん：1/3本 (約50g)  
油：大さじ1 (12g)  
和風だしの素：小さじ山盛り1杯 (4g)

米醤油：大さじ1/2 (9g)  
酒：大さじ1/2 (7.5g)  
塩こしょう：適量  
トッピング  
かつお節：お好みで

## 作り方

- (1)  
材料はすべて細切りにする。
- (2)  
うどんは14分30秒ゆでて水洗いし、しっかりと水気を切る。
- (3)  
フライパンに油 (大さじ1) を熱し、豚ばら肉を炒める。
- (4)  
肉の色が変わったら野菜をすべて入れ、こぼしい香りがしてくるまでしっかりと炒める。  
野菜を炒める際は箸で頻繁にさわると空気に触れて温度が下がってしまいます。  
あまり触らないようにすることでこぼしく炒めることができます。
- (5)  
のめんを入れ、軽く炒め合わせる。  
和風だしの素・酒・米醤油を加えて炒め合わせ、塩こしょうで味を調える。
- (6)  
かつお節をお好みの量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品目のアレルギー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。