

ミッキー・マウス/ライスヌードル ミートボールパスタのレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：521kcal 🧂 塩分：3.8g

小麦不使用でも、しっかり美味しい！
グルテンフリーのライスパスタを使い、濃厚なミートソースをたっぷり絡めました。
大根おろし入りのふわふわミートボールの旨みとトマトの酸味がバランスよく合わさって、どこかホッとする味わいです。
お腹にやさしく、でも満足感はしっかり。
グルテンを控えたい方も、そうでない方も楽しめる、心も体も喜ぶひと皿です。

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）

ミートボール
豚ひき肉：100g
たまねぎ：1/4個（約50g）
大根おろし：60g
片栗粉：大さじ1強（12g）
塩こしょう：適量

オリーブオイル：小さじ1（4g）

トマトソース

【A】カットトマト缶：1缶（400g）
【A】マッシュルームの水煮：1袋
【A】ケチャップ：大さじ2（36g）
【A】ソース：大さじ1（18g）
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】酒：小さじ1（5g）
【A】塩こしょう：適量
【A】鶏がらスープの素：小さじ2/3（1.7g）
（コンソメ顆粒でも可）
【A】おろしにんにく：少々

作り方

- （1）
たまねぎはみじん切りにする。
たまねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。【600W：約3分】
- （2）
ミートボール
たまねぎの荒熱が取れたら、豚ひき肉・大根おろし・片栗粉・塩こしょうを入れて混ぜる。
一口大に丸めてミートボールを作る。
- （3）
フライパンにオリーブオイル（小さじ1）を熱し、ミートボールをときどき転がしながら、全体に焼色をつける。
- （4）
【トマトソース】の材料を加え、【強火】で煮立たせる。
ふたをして【弱火】にして約10分煮る。
- （5）
ソースを煮ている間にパスタをゆでて、ザルにあけて水気を切る。【ゆで時間：10分】
- （6）
パスタとソースを絡め、器に盛り付ける。
お好みでパセリをふる。
- （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。