ケンミン食品
株式会社

グルテンフリーの豆乳親子うどん

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：520kcal　塩分：3.9g

お出汁いらずで簡単なのに、まるでお店のような本格感。
豆乳のまろやかさと味噌のコクがじんわり染みわたる、やさしくて深い味わいの親子うどんです。
鶏肉と卵の旨みがとろりと絡み、グルテンフリーでも満足度たっぷりの一杯に仕上がります。

【料理「菊乃井」：村田知晴さんが考案するレシピの生い立ち】
醤油を使わずご家庭で簡単にお作り頂けるように、出汁を引く作業も省いて美味しくお召し上がり頂けることを心がけました。
具材の葉物野菜と柑橘の皮は小松菜、柚子でなく季節のもので代用可能です。
（白菜、キャベツ、クレソン、法蓮草、甘夏、みかん、レモン、金柑など）

●料理「菊乃井」について詳しくはこちら

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
うどん：1袋（150g）
鶏もも肉：80g
塩：適量
豆乳：200cc
味噌：45g
水：200cc
油：大さじ1（12g）

■トッピング
小松菜：30g
柚子皮：適量
卵黄：1個

作り方

(1)
鶏肉は一口大に切り軽く塩をしておく。
小松菜はあらかじめゆでて、冷水で冷やし水気を切り、一口大に切っておく。
柑橘の皮は裏の白い部分を削ぎ取り針状に刻む。

(2)
水に味噌を溶いておく。

(3)
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。

(4)
フライパンに油（大さじ1）を熱し、鶏肉を炒める。

(5)
鶏肉に色がついたら、②を入れ ひと煮立ちさせる。

(6)
ひと煮立ちしたら一旦火を止め、豆乳を入れて混ぜる。

(7)
ゆでたうどんを入れて、再び火にかける。

(8)
沸騰する手前で火を止める。
器に移し小松菜、卵黄、柑橘の皮を盛り付ける。

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