

ミッキー Maus / ライスヌードル ラーメンの焼きそばレシピ



🕒 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 Maus / ノードルを使用した、もちもち食感のグルテンフリー焼きそばです。
お子さまでも食べやすいように、少し甘めの味つけにしました。

使用商品

ミッキー Maus ライスヌードル ラーメン

ミッキー Mausの顔の形をしたグルテンフリーのラーメンです。
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 1人前

ミッキー Maus / ライスヌードル
ラーメン：1袋 (150g)
豚ばら肉：120g
キャベツ：2枚 (約100g)
たまねぎ：1/4個 (約50g)
もやし：50g
ピーマン：1個 (約50g)
にんじん：1/4本 (約40g)
米油：大さじ1 (12g)

【A】ウスターソース：大さじ2 (36g)
【A】オイスターソース：大さじ1 (18g)
塩こしょう：適量
■お好みで
青のり：適量
かつお節：適量

作り方

- (1)
材料はすべて細切りにする。
調味料【A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
ライスラーメンは8分30秒ゆでて水洗いし、しっかりと水気を切る。
- (3)
温めたフライパンに米油（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全て入れ、香ばしくなるまで炒め、塩こしょうを軽くする。
- (5)
ゆでためんを入れ、しっかりと炒め合わせる。
混ぜ合わせた調味料【A】を加え、水分が飛ぶまで炒める。
- (6)
お好みで、かつお節・青のりをトッピングしてください。
- (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。