ケンミン食品
株式会社

きのこと卵のフォーレシピ



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：487kcal　塩分：5.4g

フォーのおすすめアレンジレシピ！
簡単な材料でスープフォーが完成します。
ナンプラーなどの調味料は使いません。
ふわっと卵が広がり、見た目もきれいに仕上がります。

使用商品

米粉専家 ベトナム風フォー



ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンプチトリップ。ツルっとしたお米の平めんに、あっさり鶏がらスープを合わせました。魚醤の旨味とコリアンダーの優しい香りが口いっぱいに広がります。

材料　1人前

米粉専家 ベトナム風フォー：1袋
豚肉：30g
しめじ：1/2パック（50ｇ）
卵：1個
にんにく：1片（5ｇ）
干しエビ：大さじ2
塩こしょう：適量
水：500cc
油：小さじ1（4ｇ）

作り方

（1）
豚肉は一口大に切る。
しめじは石づきをとってほぐし、にんにくはスライスする。
干しエビは水で戻しておく。

（2）
温めた鍋に油（小さじ1）を熱し、にんにく・豚肉・しめじ・干しエビを順に炒める。

（3）
軽く塩こしょうして、水（500cc）を加える。
沸騰したら、めんを入れて約4分煮込む。【中火】

（4）
粉末スープを加えてよくかき混ぜる。
【強火】にし、溶き卵を入れる。
箸で軽くかき混ぜて、ひと煮立ちしたらできあがり。

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