ケンミン食品
株式会社

豆乳仕立ての和風だしのフォー



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：586kcal　塩分：1.74g

お出汁が効いた和風フォーに豆乳を入れて簡単アレンジしました♪白菜や油揚げ、豆乳鍋のような優しくてまろやかな一品！

【管理栄養士の開発担当者考案】
鶏だしスープのお出汁と相性の良い食材はないかな…と探したところ豆乳鍋!!とひらめきました。女性は豆乳アレンジのメニュー好きな方多いのでは？白猫をイメージしたまっしろのフォーです☆

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
豚バラ薄切り肉：30g
白菜：50g
油揚げ：20g
無調整豆乳：200cc
かつお節：適量
水：300cc
油：大さじ1/2

作り方

（1）
豚バラ肉は一口大、白菜はざく切り、油揚げは1cn幅に切る。
（2）
小鍋に油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。白菜、油揚げを加え軽く炒める。（中火）
（3）
水300ccを加え、沸騰したらめんを入れ、3分間煮込む。（中火）
（4）
仕上げに豆乳200ccを加え1分加熱する。添付ソースを入れてかき混ぜ、火を止める。
（5）
器に盛り、かつお節をトッピングする。

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