

かつおだし香る♪和風カレーフォー



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：514kcal 🧂 塩分：1.74g

カレー粉を入れるだけで簡単アレンジ♪カレーうどんとはまた違う、さらっとしたスープカレー風フォー。ランチや夜食にぜひ

【管理栄養士の開発担当者考案】

鶏だしスープのお出汁を活かしたまま少しアレンジするなら...カレー粉！カレーうどんのように、和風だしと相性 なのでぜひお試しください 茶トラ猫をイメージした茶色のフォーです♪

使用商品

米粉專家 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ブチトリップ。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

米粉專家ベトナム風フォー：1袋
豚バラ薄切り肉：30g
玉ねぎ：50g
油揚げ：20g
かつお節：適量

油：大さじ1/2
【A】水：450g
【A】カレー粉：小さじ1（2g）

作り方

- (1) 豚バラ肉は一口大、玉ねぎはスライス、油揚げは1cm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。玉ねぎ、油揚げを加え軽く炒める。（中火）
- (3) 水とカレー粉を混ぜたAを加え沸騰させる。（中火）めんを入れ4分間煮込む（中火）
- (4) 4分後、添付ソースを入れてかき混ぜ、火を止める。器に盛り、かつお節をトッピングする。