ケンミン食品
株式会社

# ベトナム風ビーフシチューフォー～調味料3つとバターで簡単味変レシピ～

調理時間：25分　調理法：お鍋　カロリー：360kcal　塩分：7.2g

ベトナム版のビーフシチューにフォーが入った、フォーボーコーと言われるビーフシチューフォーです。バターと調味料を3種加えるだけで現地の味を簡単に再現♪
【ママ社員考案レシピ】日本では食べられない現地でも人気の「フォーボーコー」を、米粉専家ベトナム風フォーを使って、簡単にできないか考えました。鶏がらの粉末スープがベースにあるので、少し手を加えるだけでちょっとだけアジアントリップなビーフシチューに♪

## 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　1～2人前

ケンミン 米粉専家ベトナム風フォー：1袋
牛肉切り落とし：50g
トマト：1/2個(75g)
玉ねぎ：1/4個（50g）
にんじん：1/5本（約30g）
バター：10g
赤ワイン：大さじ1（15g）
水：550cc
トマトケチャップ：大さじ1（18g）
ナンプラー：大さじ1(18g)
■トッピング(お好みで)
パクチー：適量
青ネギ(小口切り）：適量

## 作り方

(1)
トマトはダイスに、玉ねぎはうす切り、にんじんは小さめの短冊に切っておく。牛肉は一口大に切る。
(2)
鍋にバターを熱し、玉ねぎと牛肉を入れ炒める。牛肉に火が通ればトマトも軽く炒め、赤ワインを入れ煮詰めアルコールをとばす。
(3)
加えて水550ccを入れ沸騰後、にんじんを加え、15分中火でアクを取りながら煮込む。
(4)
15分後、トマトケチャップ、ナンプラー、めん（フォー）を加え4分煮込む。4分後粉末スープを入れて混ぜ、火を止める。
(5)
お好みのトッピングを上に盛り付ける。

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