

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、米粉專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 米粉專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盛りに盛り付ける。