ケンミン食品
株式会社

カレーリメイク！ベトナム風カレーフォー



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：814kcal　塩分：7.1g

おうちで残ったカレーをエスニック風にアレンジしました♪
少し調味料を足すだけで簡単に作ることができます。
市販のレトルトカレーでも代用できるので一人暮らしの方や、ランチにいかがでしょうか？

【ママ社員考案レシピ】
たくさん作って余りがちなカレーを活用する方法はないかなと考えました。
具材はすでに入っているので少し足すだけで簡単に作れます。
家族みんなで食べられる食べやすい味のエスニックカレーに仕上げました。
別茹で不要で、お鍋ひとつでできる簡単レシピです☆

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　1人前

ケンミン フォー：1/3袋（47ｇ）
鶏もも肉：50g
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
にんにく（みじん切り）：小さじ1/2（2.5ｇ）
油：小さじ1（4ｇ）
ナンプラー：大さじ1/2（9ｇ）
きざみねぎやパクチー：適量（お好みで）
【A】カレー：200g

（レトルトの場合1袋）
【A】ココナッツミルク：150ml
【A】水：150ml
【A】鶏がらスープの素：小さじ2（5ｇ）
【A】砂糖：小さじ1（3ｇ）

作り方

(1)
たまねぎは薄くスライス、鶏肉は一口大に切る。
【調味料A】はあらかじめ混ぜておく。
(2)
大きめの鍋に油を熱し、にんにくを加えて弱火で香りが出るまで加熱する。（少々焦げてもOKです）

(3)
鶏もも肉を色づくまで炒める。
スライスした たまねぎを加え、しんなりしたら【A】を加える。

(4)
鍋のフチがふつふつと沸いてきたら、フォーを加え4分煮込む。（中火）

(5)
4分後、ナンプラーを加えてさらに1分煮込む。

(6)
器に盛り、きざみねぎをのせる。
お好みでパクチーを添える。

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