ケンミン食品
株式会社

トムカーガイのレシピ・作り方（鶏肉ココナッツミルクスープ）

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：671kcal　塩分：5.7g

ナンプラーとココナッツミルクをベースに、トムヤムペーストの辛味・香り・マナオの酸味が絶妙にマッチングした、タイ料理の王道＆本格的なタイ料理のレシピです。
【タイ工場で働く日本人開発責任者のレシピ】
タイ現地で日常食として食べられているクイッティオトムヤムガイ（タイ風トムヤムヌードル）をアレンジし、日本でも簡単に調理、再現できるレシピを考えました。
ゆで戻し不要のフォーくるくるボールを使った、時短で海外気分を味わえる料理です♪

使用商品　フォーくるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状で必要な分だけスープや熱湯を注ぎ、約3分30秒で出来上がり。お米のめんなので、様々な料理でお楽しみいただけます。

材料　1人前

ケンミンフォーくるくるボール：2個
鶏むね肉(鶏もも肉でもOK)：120ｇ(約1/2枚)

【A】トムヤムペースト：小さじ2(10ｇ)
【A】ナンプラー：小さじ1（5ｇ）
【A】砂糖：小さじ2（6ｇ）
【A】鶏がらスープの素：小さじ1(2.5ｇ)
【A】塩：小さじ1/2（2.5ｇ）

■トッピング
青ねぎ：お好み量で

作り方

(1)
鶏むね肉は一口大にカットしておく。
青ねぎは約５cmにカットしておく。

(2)
鍋に水・ココナッツミルクを入れて火にかける。
【A】を入れよく混ぜ合わせる【弱火】。

(3)
鶏むね肉をスープに入れて十分に火を通す【弱火】。

(4)
フォーくるくるボールを入れてスープの中でほぐし、フォーがやわらかくなったら火を止める【弱火：約3分】。

(5)
器に盛り、青ねぎをちらし、お好みでマナオジュースを絞る。

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