ケンミン食品
株式会社

レンジで簡単☆鶏だしカップスープフォー【基本の作り方】



調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：263kcal　塩分：2.9g

食べたい分の材料を全て入れて、電子レンジでチンするだけで作れるお手軽フォーレシピです♪鶏とたまねぎの旨味のだしがしみ込んだフォーに仕上がります。
【商品開発担当者考案レシピ】
寒い日の朝食やテレワークの休憩時間に、手軽をかけずに身体が温まるメニューをと思い、考えました。
お肉や野菜をいれて電子レンジにかけるだけで、手間をかけずに手作りスープが作れます！！

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人分

フォーくるくるボール：1個
鶏もも肉：約30ｇ
たまねぎ：1/8個（25ｇ）
青ねぎ：適量
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(5ｇ)
薄口醤油(またはナンプラー)：小さじ1/2(3ｇ)
水：200cc

作り方

(1)
鶏もも肉はひと口大に、たまねぎは薄切りにカットしておく。

(2)
耐熱容器に青ねぎ以外の材料を全て入れる。

(3)
ラップをせずに、電子レンジで加熱する。【500W約5分】
※鶏肉に火が通っていない場合、さらに30秒ほど加熱して様子をみてください。

(4)
最後にお好みで、青ねぎをトッピングしたら出来上がり。

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