ケンミン食品
株式会社

きのこたっぷり！中華卵とじフォー



調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：465kcal　塩分：5.3g

きのこたっぷりのスープにフォーが入った卵とじ仕立てのあったかレシピです。きのこの香りとうま味を活かし、オイスターソースや黒糖でコクのあるスープに仕上げています。スープを吸ったつるつる食感のフォーをお楽しみください♪
【シェフのレシピ】
身体の代謝に必要なビタミンB群を豊富に含むきのこをたっぷり使用したレシピです。スープに入れてから3分でできる、お米からできたもっちりしなやかなフォーを使用しました。

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

フォーくるくるボール：2個
しめじ：15ｇ
えのき：15ｇ
エリンギ：15ｇ
まいたけ：30ｇ
干ししいたけ：2個
水(干ししいたけ戻し用)：300cc
白ねぎ：1/2本(約50ｇ)
卵：1個(50ｇ)
オイスターソース：大さじ1(18ｇ)
米油(白ねぎ用)：大さじ1/2(6ｇ)
米油(きのこ用)：大さじ1/2(6ｇ)

■調味料A
【A】紹興酒：小さじ2(10ｇ)
【A】濃口醤油：小さじ1弱(5ｇ)
【A】黒糖：小さじ1(3ｇ)
【A】豆鼓醤：小さじ1/3(2ｇ)
【A】鶏がらスープの素：小さじ1/2弱(2ｇ)

■トッピング
青ねぎ（小口切り）：適量
すりごま：適量

作り方

(1)
きのこ類は細切りにする。
干ししいたけは水（300cc）で水戻ししておく（戻し汁は全量、後で使用するので捨てないでください）。
白ねぎは斜め薄切りにし、卵は溶いておく。

(2)
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、白ねぎの両面に焼き色をつけたら一旦取り出しておく。

(3)
同じフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、きのこ類（干ししいたけも）を炒める。
炒めたら、火を止めてオイスターソースを加えて余熱で炒める。

(4)
しいたけの戻し汁・【A】・炒めた白ねぎを入れて、火をつけてひと煮立ちさせる。

(5)
煮立ってきたら、フォーくるくるボールを２個入れて3分【弱火】で煮る。

(6)
フォーがお好みの硬さになったら【強火】にして溶き卵を回し入れてすぐ火を止める。

(7)
器に盛り、青ねぎ・すりごまをトッピングする。

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