

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分で行ける、お米からできたも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 | ■調味料A |
| しめじ：15g | 【A】紹興酒：小さじ2(10g) |
| えのき：15g | 【A】濃口醤油：小さじ1弱(5g) |
| エリンギ：15g | 【A】黒糖：小さじ1(3g) |
| まいたけ：30g | 【A】豆鼓醬：小さじ1/3(2g) |
| 干しいたけ：2個 | 【A】鶏がらスープの素：小さじ1/2弱(2g) |
| 水(干しいたけ戻し用)：300cc | |
| 白ねぎ：1/2本(約50g) | ■トッピング |
| 卵：1個(50g) | 青ねぎ(小口切り)：適量 |
| オイスターソース：大さじ1(18g) | すりごま：適量 |
| 米油(白ねぎ用)：大さじ1/2(6g) | |
| 米油(きのこ用)：大さじ1/2(6g) | |

作り方

- (1) きのこ類は細切りにする。
干しいたけは水(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。