

## しっとりやわらか鶏ハム あっさりゆず塩フォー



🕒 調理時間：30分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：435kcal 🧂 塩分：5.1g

豊かなゆずの香りが引き立つ、あっさり味のフォーに簡単ちよい足しレシピ つるっとしなやかなフォーの食感がとっても美味しい！鶏ハムは冷蔵保存＆電子レンジ調理可能な万能アイテム「アイラップ」を使って簡単にしっとり＆やわらかく仕上がります。

### 【管理栄養士のレシピ】

あっさりした味が食べたいときにオススメ！ベトナム風フォーがあれば、難しい調味料＆計量いらずで簡単にフォーが作れます。やわらかい鶏ハムの秘訣は、アイラップに入れたブライン液（塩糖水）に鶏肉をしっかり密着させながら冷蔵庫で漬け込み、低温でじっくり火を通すことです。

### 使用商品

## 米粉専門家 ベトナム風フォー

ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアブチトリップ。ツルっとしたお米の平めんに、あっさり鶏がらスープを合わせました。魚醤の旨味とコリアンダーの優しい香りが口いっぱいに広がります。



## 材料 1人前

米粉専門家ベトナム風フォー：1袋	鶏ハム調味料
鶏むね肉：約100g	酒：大さじ1/2（約7.5g）
水菜：1/2株（約50g）	塩：小さじ1/2（約2.5g）
白ねぎ：10cm分（約25g）	砂糖：小さじ1弱（約2.5g）
柚子ペースト：小さじ1/2（約2.5g）	水：100cc
ゆずこしょう：小さじ1/4（約1.3g）	アイラップ：1枚
刻みゆず：適量	
水：450cc	
油：大さじ1/2（約6g）	

## 作り方

- (1) 水菜は3等分に切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2) 【鶏ハム】  
鶏むね肉はフォークで穴を刺し、調味料と一緒にアイラップに入れて上部を結ぶ。軽くもみこんだ後、冷蔵庫で3時間以上～1日置いておく。
- (3) 水を沸騰させた鍋に鶏むね肉が入ったアイラップを入れ、【弱火】で15分加熱する。  
15分後、火を消して湯が冷めるまで置いておく（鶏肉の中心部までゆっくり火を通します）。  
中心部まで火が通っていない場合は電子レンジ（約200W）で低温で加熱してください。
- (4) 温めた鍋に米油（大さじ1/2）を熱し、白ねぎに焼きめをつけるように炒める。【中火】
- (5) 水（450cc）を注ぎ、沸騰したらフォーを入れて4分間加熱する【中火】。
- (6) 4分後、添付の粉末スープを入れてひと煮立ちさせ、火を止めてから水菜・ゆずペースト・ゆずこしょうを入れる。
- (7) 器に盛りつけ、スライスした鶏ハム、お好みで刻みゆずをトッピングする。