ケンミン食品
株式会社

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ょい足しレシピ♪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の万能アイテム「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ンプチトリップ。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

米粉専家 ベトナム風フォー：1袋
鶏むね肉：約100ｇ
水菜：1/2株（約50ｇ）
白ねぎ：10cm分（約25g）
柚子ペースト：小さじ1/2（約2.5ｇ）
ゆずこしょう：小さじ1/4（約1.3ｇ）
刻みゆず：適量
水：450cc
油：大さじ1/2(約6g)

■鶏ハム調味料
酒：大さじ1/2（約7.5ｇ）
塩：小さじ1/2（約2.5ｇ）
砂糖：小さじ1弱（約2.5ｇ）
水：100cc
アイラップ：1枚

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】
①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）
②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。
③15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。

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