ケンミン食品
株式会社

鶏肉フォーの簡単おすすめレシピ - お鍋ひとつで作れるベトナム料理【基本の作り方】

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：322kcal　塩分：5.6g

ベトナムではおなじみの温かいお鍋一つで簡単！別ゆでなしでベーシックなフォーがお家で簡単に作れます。
あっさりとした中に鶏の旨味が入ったスープが美味しい一品です。

●フォーとは●
ベトナム北部発祥でベトナムの国民食ともいわれ、米粉と水を練って作る平めんのことでライスヌードルの一種。
ベトナムでは屋台やレストランなどさまざまなところで食べられており、地域や具材にによって作り方に違いがある。

● 地域の違い ●
ベトナム北部ハノイ：牛肉とネギをトッピングするだけのシンプルなものが多い。
ベトナム南部ホーチミン：スープも甘みと酸味のあるエスニックな味付けが多い。具材の種類も豊富で、ニラやコリアンダーなどの香菜、唐辛子などをトッピングする。

● スープの違い ●
フォーボー：牛肉入りのスープフォー。
フォーガー：鶏肉入りのスープフォー。

日本でも辛味が少ない、比較的食べやすいエスニックな味付けでレストランやコンビニでも非常に人気が高く、浸透しつつある。

使用商品　ケンミンフォー [140g]

材料　1人前

ケンミン フォー：約45g
鶏もも肉：50g
もやし：50g
たまねぎ：50g（1/4個）
青ねぎ：1本
レモン・パクチー：適量
水：500cc
【A】砂糖：小さじ1/3（1g）
【A】ナンプラー：大さじ1/2（9g）
【A】鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1（7.5g）

作り方

(1)
鶏もも肉は一口大、たまねぎはスライス、青ねぎは小口切りにする。

(2)
調味料【A】・水（500cc）を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉とたまねぎを加えて軽く煮込む。
もやしとフォーを乾めんのまま直接加えて4分間煮込む。

(3)
お好みでレモン、パクチーをトッピングする。

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