

和風だしで簡単♪牛肉のお月見フォー



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：386kcal 🧂 塩分：5.5g

お月見の季節にぴったり♪優しい和風だしが効いた身体に染みるフォーレシピです。
十五夜にはぜひ可愛いウサギかまぼこも作って乗せてみましょう♪

【管理栄養士のレシピ】
お米からつくられたつるつとした食感のフォーはエスニックな味付けが多いイメージですが、
和風の味付けとも相性抜群！
半熟卵のお月見をよく絡めてお召し上がりください♪

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミンフォー：45g
牛肉（小間切れ）：35g
白ねぎ：30g（約10cm分）
油揚げ：20g
卵：1個
米油：小さじ1（4g）
■牛肉の下味
濃口醤油：大さじ1/2（7.5g）
酒：小さじ1/2（2.5g）

■調味料A
【A】白だし：大さじ1.5（22.5g）
【A】濃口醤油：大さじ1/2（7.5g）
【A】みりん：小さじ1/2（3g）
【A】塩：ひとつまみ
【A】水：470cc
■お好みで
かまぼこ：2枚
刻み青ねぎ：適量

作り方

- (1)
牛肉は3cmの大きさにカットし、酒・濃口醤油で下味をつけておく。
白ねぎは斜め薄切りにする。
- (2)
温めたフライパンに米油（小さじ1）を熱し、白ねぎと牛肉を炒めて一旦取り出す。
※お鍋で炒めると炒めた油も出汁に活かすことができます。
- (3)
鍋に【調味料A】を入れて沸騰したら油揚げを入れる。
- (4)
2の牛肉・白ねぎをもどす。
フォーを乾麺のまま加え、3分煮込む。
- (5)
3分経ったら卵を落とす。
ふたをして1分加熱する【弱火】。
- (6)
器に盛り付け、お好みでかまぼこ・青ねぎをトッピングする。