ケンミン食品
株式会社

アウトドアに！レモンとサラダチキンのさっぱりフォー

調理時間：5分　調理法：キャンプ用調理器具　カロリー：456kcal　塩分：3.3g

アウトドアシーンで簡単におしゃれなフォーが食べれるレシピ♪レモンのさっぱりとした風味とサラダチキンがあっさり鶏だしスープとよく合います♪
【キャンプインスタグラマーSayaさん（@saya_hiro_camp)のレシピ①】
まだまだ暑い日が続きますよね。。食欲が出ない、ってときにもぴったりの一品です！
なんと言っても、フォーくるくるボールの使い勝手がめちゃくちゃ良い！スープにポンっと入れるだけで、こんなに美味しいフォーが食べられるなんて！
鍋のシメに入れるのもオススメですよ！ぜひたべてみてください♪

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
レモン（スライス）：5〜6枚
サラダチキン(プレーン)：1/2個(約60ｇ)
きざみねぎ：適量
【A】鶏がらスープの素：小さじ2(5ｇ)
【A】砂糖：小さじ1（3ｇ）
【A】おろしにんにく：1cm分(5ｇ)
【A】黒こしょう：適量
【A】水：400cc

作り方

(1)
サラダチキンは食べやすい大きさに割いておく。

(2)
メスティンに【A】を入れ、煮立ったらフォーくるくるボール2つを入れる。
（メスティンがなければ家庭用の小鍋でOKです）

(3)
フォーくるくるボールが柔らかくなったら、レモンを敷き詰める。

(4)
上にサラダチキン・きざみねぎをトッピングする。

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