

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】

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！スープにポンッと入れるだけで、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

ゆです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。