ケンミン食品
株式会社

牡蠣だしカップスープフォー

調理時間：10分　調理法：　カロリー：133kcal　塩分：2.3g

チンするだけで作れるお手軽フォーレシピ！「牡蠣だししょうゆ」を使うと、ナンプラーが苦手な方も食べやすい旨味たっぷりのフォーに◎

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：1個
鶏もも肉：約30ｇ
たまねぎ：1/8個（25ｇ）
鶏がらスープの素：小さじ1(2.5ｇ)
牡蠣だし醤油：小さじ1/2
水：200cc
青ねぎ：適量
黒こしょう：適量

作り方

(1)
鶏もも肉は一口大に、たまねぎは薄切りにカットしておく。

(2)
耐熱容器に、青ねぎ以外の材料をすべて入れる。

(3)
ラップをせずに、電子レンジで加熱する。【500W：約5分】
※鶏肉に火が通っていない場合、さらに30秒ほど加熱して様子をみてください。

(4)
最後にお好みで青ねぎ、黒こしょうをトッピングしたらできあがり。

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