ケンミン食品
株式会社

エビのフォー ベトナム料理の本格エスニックレシピ

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：425kcal　塩分：4.7g

シンプルな鶏だしのフォーにごろっと海老をトッピングしました。
ごま油で和えた
たまねぎとパクチーを混ぜながら食べる、あっさり食べられるアジアンヌードルです。

【ママ社員のレシピ】
エスニック商品にしては比較的クセの少ない鶏がらスープ味なので、具材や風味を少し変えるだけで、おうちでも手軽にベトナム風料理を楽しめます。
トッピングはシンプルな生野菜をどっさり乗せて食べることで、よりアジアンテイストにさっぱりとお召し上がりいただけます。

使用商品

米粉専家 ベトナム風フォー

ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンプチトリップ。ツルっとしたお米の平めんに、あっさり鶏がらスープを合わせました。魚醤の旨味とコリアンダーの優しい香りが口いっぱいに広がります。

材料　1人前

米粉専家ベトナム風フォー：1袋
えび：5尾
(紫)たまねぎ：1/4個（約50ｇ）
青ねぎ：2～3本（約10ｇ）
パクチー：2茎分（約7ｇ）
ごま油：大さじ1（12ｇ）
水：500cc
■トッピング
レモン：2枚
黒こしょう：適量

作り方

(1)
たまねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。
パクチーは1～2cm幅にカットしておく。
レモンはスライスし、半分に切っておく。

(2)
鍋に水（500cc）を沸騰させ、えびを5分ゆでる。
アクを取り、エビを一旦取り出し、粗熱をとっておく。
※ゆでたお湯は後で使用するので捨てないでください。

(3)
残りのお湯でフォーを4分ゆでる。

(4)
フォーをゆでている間に、ボウルにえび・たまねぎ・青ねぎ・パクチー・ごま油（大さじ1）を和えておく。

(5)
フォーをゆでたら、粉末スープを入れて火を止める。

(6)
器に盛り付け、④の具材・レモン・黒こしょうをかける。

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