

レンジで簡単！野菜たっぷりのサラダフォー



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：306kcal 🧂 塩分：5.7g

電子レンジで調理して野菜をたっぷり盛り付けるだけ！手軽に野菜たっぷりのフォーが出来上がります。

どんな野菜を使用しても相性 残ってしまったサラダを盛り付けるのもオススメです！あっさり鶏がらスープなので、夏バテしがちな季節でも食べやすい一品です

使用商品

米粉專家 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ブチトリップ。ツルっとしたお米の平めん、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広がります。



材料 1人前

米粉專家 ベトナム風フォー：1袋 水：400cc
蒸し鶏：約50g
（サラダチキンなど）
カットサラダ：約80g

作り方

- (1) 蒸し鶏はそぎ切りにしておく。
- (2) 耐熱容器にフォー、水（400cc）、添付スープを入れる。
- (3) ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
加熱途中、一旦フォーをほぐしてください。
【500W：7分10秒 or 600W：6分】
- (4) かき混ぜたら器に入れ、カットサラダと蒸し鶏（サラダチキン）をお好み量盛り付けたら完成。