ケンミン食品
株式会社

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
蒸し鶏：約50ｇ
（サラダチキンなど）
カットサラダ：約80ｇ
水：400cc

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。

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