

簡単調理で夏バテ防止！スイートチリソースを使ったベトナム風サラダめん！



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：471kcal 🧂 塩分：1.5g

スイートチリソースの甘辛さと胡麻ドレッシングのkokがやみつきになる
簡単特製ドレッシングで作る暑い季節にぴったりのベトナム風サラダめんのレシピです！
もちもちツルっと食感のフォーに、たっぷりの野菜でさっぱり食べられるのに満足感も十分です！
このレシピは、ベトナムでも暑い時期に食べられている、汁なしフォー料理の「フォーチョン」を参考に
家庭で簡単に楽しめる1品に仕上げました。

フォーチョンとは？
お米で出来た平たい米麺「フォー」に、甘酸っぱいたれや醤油ベースのたれを野菜やお肉と絡めて食べるベトナムの「汁なし混ぜ麺」です。

【商品開発担当者のレシピ】
フォーといったら温かいフォーが有名ですが、夏は冷たく冷やしたフォーはいかがでしょうか？
おうちに余りがちなスイートチリソースを使って、野菜をモリモリ食べられるサラダフォーにしました♪
調味料を混ぜるだけなのに本格的な味に変身します！

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミンフォー：70g
鶏むね肉：30g
サニーレタス：1枚（15g）
トマト：1/2個（75g）
ピーナッツ：約10g
たまねぎ：30g（1/6個）（紫たまねぎ）
カット野菜を使うとより簡単に！

■ドレッシング
スイートチリソース：大さじ2（42g）
胡麻ドレッシング：大さじ2（36g）

作り方

（1）
サニーレタスは一口大にちぎり、トマトはくし切りにする。
たまねぎは薄く切って水にさらし、ピーナッツは砕いておく。
【ドレッシング】はあらかじめ混ぜておく。

野菜はスーパーやコンビニなどで売っているサラダ用野菜ミックスを使うとさらにお手軽です。

（2）
鍋にたっぷりの湯を沸かし、フォーを4分ゆでる。
ザルに上げ、水でよく洗ってしっかり水気を切る。
鶏むね肉も同時にゆでておく。

（3）
器にフォーを入れたあと、【ドレッシング】とよく混ぜる。
上に具材をトッピングする。