ケンミン食品
株式会社

簡単で美味しい韓国サルグクスのレシピ（牛肉フォー）



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：424kcal　塩分：4.8g

あっさり鶏だしベースのスープに牛肉をトッピングしたスープフォーのレシピです。米粉で作られた麺はつるんとしたのどごしです。シャキシャキのもやしと一緒にお召し上がりください♪

【サルグクス】とは…
ベトナムのフォーボーを元にした韓国版の牛肉が入ったフォー料理。

【ベトナムのフォー料理の種類】
鶏肉をトッピングすると、「フォーガー」。（「ガー」はベトナム語で「鶏」のこと）
牛肉をトッピングすると、「フォーボー」。（「ボー」はベトナム語で「牛」のこと）
海老をトッピングすると、「フォートム」。（「トム」はベトナム語で「海老」のこと）

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
牛こま切れ肉：100g
もやし：50g
水：450cc

■トッピング
青ねぎ：適量
チリソース：お好みで

作り方

(1)
青ねぎは小口切りにする。

(2)
鍋に水(450cc)が沸騰させ、牛こま肉をサッとゆでる。
同じお湯でめんを3分ゆでる。【中火】
※ふたはしません。

(3)
もやしを加えてさらに1分間煮込む。

(4)
火を止め、添付スープを加えてよく混ぜる。

(5)
器に盛り付け、茹でておいた牛こま肉と青ねぎをトッピングする。
お好みでチリソースをかけてお召し上がりください。

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