

簡単に美味しい韓国サルゲクスのレシピ(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召し上がってください♪

【サルゲクス】とは...

ベトナムのフォーバ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、「フォーバー」。(「バー」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に広がります。



材料 1人前

米粉專家 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召し上がってください。