

フォーのアレンジレシピ ♪ 里芋の豚汁フォー



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：490kcal 🧂 塩分：5.0g

ホクホク食感が美味しい旬の里芋を使った暖かいメニュー♪
エスニックのイメージが強いフォーをお味噌汁に入れて、にゅう麺のような優しい味わいになります。
根野菜が入った具だくさんのレシピです。

使用商品

フォーくるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状で必要な分だけスープや熱湯を注ぎ、約3分30秒で出来上がり。お米のめんなので、様々な料理でお楽しみいただけます。



材料 1人前

フォーくるくるボール：1個
豚ばら肉：30g
里芋：4個
たまねぎ：1/5個（40g）
にんじん：1/4本（40g）
赤だし味噌：30g
濃口醤油：小さじ2弱（10g）

薄口醤油：小さじ2弱（10g）
水：450cc
■トッピング
三つ葉：1本

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大にカットする。
たまねぎ・にんじんは拍子切りにする。
里芋は皮を剥いて、しっかりと洗い、縦に8等分する。
- (2)
里芋を先に下ゆでする。
（鍋に里芋とかぶるくらいの水を入れて中火に熱し、沸騰後5分ほど加熱する）
- (3)
鍋に水（450cc）を入れてたまねぎ・にんじん・下茹でした里芋を入れて2分ゆでる。
- (4)
赤だしみそ・濃口醤油・薄口醤油・フォーを入れて3分加熱する。
（里芋に竹串がスッと通るまで加熱する）
- (5)
器に盛りつけ、三つ葉をトッピングする。