

おこげフォー♪ トマトあんかけがけのレシピ



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：400kcal 🧂 塩分：6.0g

サクッと香ばしく揚げたフォーに、甘酸っぱいトマトのあんをとろりとかけて。
ひと口ごとに広がるお米の優しい甘みと、トマトの爽やかな酸味が絶妙にマッチ♪
軽やかなのに満足感たっぷりの、新メニューです。

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミンフォー：35g（1/4袋）	【A】砂糖：大さじ1強（10g）
豚ばら肉：30g	【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ2（5g）
トマト：1/2個（約75g）	【A】塩：小さじ1/2弱（2g）
キャベツ：1枚（約60g）	【A】水：150cc
アスパラガス：1本（約20g）	
■調味料A	水溶き片栗粉：10g（各大さじ1ずつ）
【A】酒：小さじ10（50g）	こしょう：適量
【A】薄口醤油：小さじ2弱（10g）	揚げ油：適量
【A】酢：小さじ2（10g）	

作り方

- (1)
豚ばら肉は一口大に、トマトはくし切りにする。
キャベツはザク切り、アスパラガスは斜め切りにする。
【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- (2)
■おこげフォー
フォーを半分に折り、耐熱容器に入れる。
フォーが被るくらいの水を入れて、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。
【600W：6-7分】
- (3)
フォーの水気を切り、水でしっかりとぬめりをとる。
フォーの表面を乾かすために、風が通るところにしばらく置く。
フォーの表面が乾いたら、約5～6cmの大きさの円形になるように約3個に分ける。
- (4)
鍋に2cm程度の油を入れて、少量ずつフォーを揚げる。【低温150～160℃】
- (5)
■あんかけ
同じ鍋で揚げ油を大さじ1量だけ残し、豚ばら肉、野菜の順に炒める。
- (6)
【調味料A】を加えて、ひと煮立ちさせる。
こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (7)
フォーの上にあんかけをかける。