

## 豆乳仕立ての和風だしのフォー



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：586kcal 🧂 塩分：1.74g

お出汁が効いた和風フォーに豆乳を入れて簡単アレンジしました。白菜や油揚げ、豆乳鍋のような優しくてまろやかな一品！

### 【管理栄養士の開発担当者考案】

鶏だしスープのお出汁と相性の良い食材はないかな...と探したところ豆乳鍋!!とひらめきました。女性は豆乳アレンジのメニュー好きな方多いのでは?白猫をイメージしたまっしろのフォーです

### 使用商品

## 米粉専門家 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

米粉専門家ベトナム風フォー：1袋	かつお節：適量
豚バラ薄切り肉：30g	水：300cc
白菜：50g	油：大さじ1/2
油揚げ：20g	
無調整豆乳：200cc	

## 作り方

- (1) 豚バラ肉は一口大、白菜はざく切り、油揚げは1cm幅に切る。
- (2) 小鍋に油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。白菜、油揚げを加え軽く炒める。(中火)
- (3) 水300ccを加え、沸騰したらめんを入れ、3分間煮込む。(中火)
- (4) 仕上げに豆乳200ccを加え1分加熱する。添付ソースを入れてかき混ぜ、火を止める。
- (5) 器に盛り、かつお節をトッピングする。