ケンミン食品株式会社

かつおだし香る♪和風カレーフォー

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：514kcal　塩分：1.74g

カレー粉を入れるだけで簡単アレンジ♪カレーうどんとはまた違う、さらっとしたスープカレー風フォー。ランチや夜食にぜひ☆

【管理栄養士の開発担当者考案】
鶏だしスープのお出汁を活かしたまま少しアレンジするなら…カレー粉！カレーうどんのように、和風だしと相性◎なのでぜひお試しください☆茶トラ猫をイメージした茶色のフォーです♪

使用商品　米粉専家 ベトナム風フォー

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
豚バラ薄切り肉：30g
玉ねぎ：50g
油揚げ：20g
かつお節：適量
油：大さじ1/2
【A】水：450g
【A】カレー粉：小さじ1（2g）

作り方

（1）
豚バラ肉は一口大、玉ねぎはスライス、油揚げは1cn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。玉ねぎ、油揚げを加え軽く炒める。（中火）
（3）
水とカレー粉を混ぜたAを加え沸騰させる。（中火）めんを入れ4分間煮込む（中火）
（4）
4分後、添付ソースを入れてかき混ぜ、火を止める。器に盛り、かつお節をトッピングする。

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