

## アウトドアに！レモンとサラダチキンのさっぱりフォー



 調理時間：5分  調理法：キャンプ用調理器具  カロリー：456kcal  塩分：3.3g

アウトドアシーンで簡単におしゃれなフォーが食べれるレシピ。レモンのさっぱりとした風味とサラダチキンがあっさり鶏だしスープとよく合います。

【キャンピングインスタグラマーSayaさん (@saya\_hiro\_camp)のレシピ】

まだまだ暑い日が続きますよね。。食欲が出ない、ってときにもぴったりの一品です！  
なんと言っても、フォーくるくるボールの使い勝手がめちゃくちゃ良い！スープにポンっと入れるだけで、こんなに美味しいフォーが食べられるなんて！

鍋のシメに入れるのもオススメです！ぜひ食べてみてください

### 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！小さな玉状に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：2個  
レモン（スライス）：5～6枚  
サラダチキン（プレーン）：1/2個（約60g）  
きざみねぎ：適量

【A】鶏がらスープの素：小さじ2(5g)  
【A】砂糖：小さじ1(3g)  
【A】おろしにんにく：1cm分(5g)  
【A】黒こしょう：適量  
【A】水：400cc

### 作り方

- (1)  
サラダチキンは食べやすい大きさに割いておく。
- (2)  
メスティンに【A】を入れ、煮立ったらフォーくるくるボール2つを入れる。  
(メスティンがなければ家庭用の小鍋でOKです)
- (3)  
フォーくるくるボールが柔らかくなったら、レモンを敷き詰める。
- (4)  
上にサラダチキン・きざみねぎをトッピングする。