

鶏と豚のWスープにオイスターが隠し味のフォーレシピ



🕒 調理時間：90分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：279kcal 🧂 塩分：5.7g

クイッティオナームとはタイで親しまれている、米めんから作られる汁そばのことです。(ベトナムではいわゆるフォーのこと)
お米からできたフォーを使って、鶏と豚の優しい「Wスープ」とオイスターソースが決め手の絶品スープに仕上げました♪

【タイ工場で働く日本人開発責任者のレシピ】

タイの屋台で馴染みのある
味わい深いクイッティオナームを日本でも手軽に再現できるレシピを考えました。
お鍋に具材を入れて放っておくだけで、お肉から美味しいスープを簡単にとることができますよ♪

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 2～3人前

ケンミンフォー：1袋 (140g)
鶏もも肉：100g
豚ばらブロック肉：100g
大根：200g (約1/4本)
にんにく：1片 (5g)
塩：大さじ1 (15g)
砂糖：大さじ3 (27g)
コンソメ固形：1個 (約5g)
オイスターソース：大さじ1 (18g)

タイ産醤油：大さじ1 (18g)
(濃口醤油またはナンプラー)
水：2L
■トッピング
もやし(湯通ししたもの)：適量
パクチー：適量
青ねぎ：適量

作り方

- (1)
鶏もも肉と豚ばら肉は一口大にカット、大根は薄い短冊切りにする。
にんにくは半分に切り、叩いてつぶしておく。
- (2)
大きめの鍋で水2Lを沸騰させる。
フォーとトッピング以外の具材をすべて入れて、ふつふつとした火加減の【弱火】で約1時間煮込む。
- (3)
スープができたなら、別鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、フォーを入れて約4分ゆでる。
ザルにとり水でよく冷やし、十分に水気を切る。
- (4)
器にゆでたフォーを盛り付けたあと、煮込んだスープを注ぐ。
その上にもやし・青ねぎ・パクチーなどのお好みの具材をトッピングする。