

## エビのフォー ベトナム料理の本格エスニックレシピ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：425kcal 🧂 塩分：4.7g

シンプルな鶏だしのフォーにごろっと海老をトッピングしました。  
ごま油で和えた  
たまねぎとパクチーを混ぜながら食べる、あっさり食べられるアジアヌードルです。

### 【ママ社員のレシピ】

エスニック商品には比較的クセの少ない鶏がらスープ味なので、具材や風味を少し変えるだけで、おうちでも手軽にベトナム風料理を楽しめます。  
トッピングはシンプルな生野菜をどっさり乗せて食べることで、よりアジアンテイストにさっぱりとお召し上がりいただけます。

### 使用商品

## 米粉專家 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ンブチトリップ。ツルっとしたお米の平めん、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広がります。



## 材料 1人前

米粉專家ベトナム風フォー：1袋  
えび：5尾  
(紫)たまねぎ：1/4個(約50g)  
青ねぎ：2~3本(約10g)  
パクチー：2茎分(約7g)  
ごま油：大さじ1(12g)

水：500cc  
トッピング  
レモン：2枚  
黒こしょう：適量

## 作り方

- (1)  
たまねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。  
パクチーは1~2cm幅にカットしておく。  
レモンはスライスし、半分に切っておく。
- (2)  
鍋に水(500cc)を沸騰させ、えびを5分ゆでる。  
アクを取り、エビを一旦取り出し、粗熱をとっておく。  
ゆであお湯は後で使用するので捨てないでください。
- (3)  
残りのお湯でフォーを4分ゆでる。
- (4)  
フォーをゆでている間に、ボウルにえび・たまねぎ・青ねぎ・パクチー・ごま油(大さじ1)を和えておく。
- (5)  
フォーをゆでたら、粉末スープを入れて火を止める。
- (6)  
器に盛り付け、 の具材・レモン・黒こしょうをかける。