

フォーの基本レシピ | 米粉麺で作るベトナム本場の味を再現



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：308kcal 🧂 塩分：4.7g

フォーとは？基本的な作りかたとアレンジレシピなど
ケンミン食品の「フォー」人気は理由が！ベトナム産米粉麺を使ったフォーの基本レシピです。
2024年最新情報！「フォー」人気は理由が！ベトナム産米粉麺を使ったフォーの基本レシピです。
あっさりとした鶏がらスープとつるつるもちもちのフォーが食欲をそそります。
フォーのアレンジレシピはこちら

フォーの歴史は何ですか？
フォーの歴史は古く、ベトナム北部の河川沿いにあり、暑い気候の中で食べやすい麺として発展しました。
フォーの歴史は古く、ベトナム北部の河川沿いにあり、暑い気候の中で食べやすい麺として発展しました。

フォーはどの、どんな料理ですか？
フォーは、鶏がらスープと米粉麺を使った料理です。鶏がらスープは、鶏の骨を長時間煮込んで作ります。
フォーは、鶏がらスープと米粉麺を使った料理です。鶏がらスープは、鶏の骨を長時間煮込んで作ります。

「材料の量」
フォー（鶏）：1袋（約 400g）
鶏むね肉：100g
白ねぎ：10cm分
香菜（パクチーなど）：適量
水：450cc
油：適量

「味のヒント」
ベトナム産の米粉麺は、モチモチとした食感が特徴です。茹でるときは、麺の袋の指示に従ってください。
ベトナム産の米粉麺は、モチモチとした食感が特徴です。茹でるときは、麺の袋の指示に従ってください。

材料 1人前

米粉專家ベトナム風フォー：1袋
鶏むね肉：50g
白ねぎ：10cm分
香菜（パクチーなど）：適量
水：450cc
油：適量

お好みで
もやし：めんと一緒にゆでる
ライム：仕上げに絞る
フライドオニオン：トッピング

作り方

- (1) 鶏むね肉は一口大にカット、白ねぎは斜め薄切りにしておく。
- (2) 温めた鍋に油（適量）を熱し、鶏むね肉・白ねぎを順番に炒める。
- (3) 水（450cc）を入れて沸騰したら、フォーを入れて4分煮込む。【中火】
- (4) 添付の粉末スープを入れてよくかき混ぜたら火を止める。
お好みで香菜をトッピングする。

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ブチトリップ。ツルつ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。

