

# 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」人気は国内だけでなく、海外でもベトナム風フォーの基本レシピです。  
2016年4月には「フォー」をテーマにした「フォー祭り」を開催し、多くの方々にフォーの魅力を伝えることができました。  
あっさりとした麺とスープの組み合わせは、暑い季節にはぴったりです。おうちで簡単に作ることができます。  
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、ベトナム北部のフォーは、シトロン汁にしたものを切り干しでめん状にしたものを、(精製米)の米粉を原料として作られています。ベトナムでは、フォーは「フォー」の略称で呼ばれています。ツルツとした食感が特徴です。  
フォーは、ベトナムのフォーと比べると、米粉を原料として作られています。ツルツとした食感が特徴です。  
フォーは、ベトナムのフォーと比べると、米粉を原料として作られています。ツルツとした食感が特徴です。

フォーの歴史は何ですか？  
フォーの歴史は古く、ベトナム北部のフォーは、シトロン汁にしたものを切り干しでめん状にしたものを、(精製米)の米粉を原料として作られています。ベトナムでは、フォーは「フォー」の略称で呼ばれています。ツルツとした食感が特徴です。  
フォーは、ベトナムのフォーと比べると、米粉を原料として作られています。ツルツとした食感が特徴です。  
フォーは、ベトナムのフォーと比べると、米粉を原料として作られています。ツルツとした食感が特徴です。

## 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ンブチトリップ。ツルツ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に広がります。

