

もちもちの冷やしフォー！スイートチリソースを使ったエスニック風レシピ



🕒 調理時間：20分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：471kcal 🧂 塩分：1.5g

お家にスイートチリソースは余っていませんか？スイートチリソースとゴマドレで混ぜるだけ！
もちもち食感の冷製サラダフォーです。エスニック料理好き必見レシピです
【商品開発担当者のレシピ】
フォーと思ったら温かいフォーが有名ですが、夏は冷たく冷やしたフォーはいかがでしょう？
おうちに余りがちなスイートチリソースを使って、野菜をモリモリ食べられるサラダフォーにしました♪
調味料を混ぜるだけなのに本格的な味に変身しますよ！

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミンフォー：70g
鶏むね肉：30g
サニーレタス：1枚（15g）
トマト：1/2個（75g）
ピーナッツ：約10g
たまねぎ：30g（1/6個）
（紫たまねぎ）

■ドレッシング
スイートチリソース：大さじ2（42g）
胡麻ドレッシング：大さじ2（36g）

作り方

- （1）
サニーレタスは一口大にちぎり、トマトはくし切りにする。
たまねぎは薄く切って水にさらし、ピーナッツは砕いておく。
【ドレッシング】はあらかじめ混ぜておく。
- （2）
鍋にたっぷりの湯を沸かし、フォーを4分ゆでる。
ザルに上げ、水でよく洗ってしっかり水気を切る。
鶏むね肉も同時にゆでてほぐしておく。
- （3）
器にフォーを入れたあと、【ドレッシング】とよく混ぜる。
上に具材をトッピングする。