ケンミン食品株式会社

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！
もっ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】
フォーとい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か??
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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.