ケンミン食品株式会社

フォーのアレンジレシピ♪里芋の豚汁フォー

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：490kcal　塩分：5.0g

ホクホク食感が美味しい旬の里芋を使った暖かいメニュー♪
エスニックのイメージが強いフォーをお味噌汁に入れて、にゅう麺のような優しい味わいになります。
根野菜が入った具だくさんのレシピです。

使用商品　フォーくるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状で必要な分だけスープや熱湯を注ぎ、約3分30秒で出来上がり。お米のめんなので、様々な料理でお楽しみいただけます。

材料　1人前

フォーくるくるボール：1個
豚ばら肉：30g
里芋：4個
たまねぎ：1/5個（40g）
にんじん：1/4本（40g）
赤だし味噌：30g
濃口醤油：小さじ2弱（10g）
薄口醤油：小さじ２弱（10g）
水：450cc
■トッピング
三つ葉：1本

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大にカットする。
たまねぎ・にんじんは拍子切りにする。
里芋は皮を剥いて、しっかりと洗い、縦に8等分する。

（2）
里芋を先に下ゆでする。
（鍋に里芋とかぶるくらいの水を入れて中火に熱し、沸騰後5分ほど加熱する）

（3）
鍋に水（450cc）を入れてたまねぎ・にんじん・下茹でした里芋を入れて2分ゆでる。

（4）
赤だしみそ・濃口醤油・薄口醤油・フォーを入れて3分加熱する。
（里芋に竹串がスッと通るまで加熱する）
（5）
器に盛りつけ、三つ葉をトッピングする。

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