

## おこげフォー トマトあんかけがけのレシピ



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：400kcal 🧂 塩分：6.0g

サクッと香ばしく揚げたフォーに、甘酸っぱいトマトのあんをとろりとかけて。ひと口ごとに広がるお米の優しい甘みと、トマトの爽やかな酸味が絶妙にマッチ軽やかなのに満足感たっぷりの、新メニューです。

使用商品 ケンミンフォー [140g]



### 材料 1人前

ケンミンフォー：35g (1/4袋)	【A】砂糖：大さじ1強 (10g)
豚ばら肉：30g	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ2 (5g)
トマト：1/2個 (約75g)	【A】塩：小さじ1/2弱 (2g)
キャベツ：1枚 (約60g)	【A】水：150cc
アスパラガス：1本 (約20g)	
調味料A	水溶性片栗粉：10g (各大さじ1ずつ)
【A】酒：小さじ10 (50g)	こしょう：適量
【A】薄口醤油：小さじ2弱 (10g)	揚げ油：適量
【A】酢：小さじ2 (10g)	

### 作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大に、トマトはくし切りにする。キャベツはザク切り、アスパラガスは斜め切りにする。【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- (2) おこげフォー  
フォーを半分折り、耐熱容器に入れる。フォーが被るくらいの水を入れて、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。【600W：6-7分】
- (3) フォーの水気を切り、水でしっかりとぬめりをとる。フォーの表面を乾かすために、風が通るところにしばらく置く。フォーの表面が乾いたら、約5~6cmの大きさの円形になるように約3個に分ける。
- (4) 鍋に2cm程度の油を入れて、少量ずつフォーを揚げる。【低温150~160】
- (5) あんかけ  
同じ鍋で揚げ油を大さじ1量だけ残し、豚ばら肉、野菜の順に炒める。
- (6) 【調味料A】を加えて、ひと煮立ちさせる。こしょうで味を調え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- (7) フォーの上にあんかけをかける。