

きのこと卵のフォーレシピ



 調理時間：15分  調理法：お鍋  カロリー：487kcal  塩分：5.4g

フォーのおすすめアレンジレシピ！簡単な材料でスープフォーが完成します。ナンプラーなどの調味料は使いません。ふわっと卵が広がり、見た目もきれいに仕上がります。

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ブチトリップ。ツルっとしたお米の平めんに、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。



材料 1人前

ベトナム風フォー粉末スープ：1袋	塩こしょう：適量
豚肉：30g	油：小さじ1（4g）
しめじ：1/2パック（50g）	水：500cc
卵：1個	
にんにく：1片（5g）	
干しエビ：大きじ2	

作り方

- (1)
豚肉は一口大に切る。
しめじは石づきをとりほぐし、にんにくはスライスする。
干しエビは水で戻しておく。
- (2)
温めた鍋に油（小さじ1）を熱し、にんにく・豚肉・しめじ・干しエビを順に炒める。
- (3)
軽く塩こしょうして、水（500cc）を加える。
沸騰したらめんを入れて約4分煮込む。【中火】
- (4)
粉末スープを加えてよくかき混ぜる。
【強火】にし、溶き卵を入れ、
箸で軽くかき混ぜて、ひと煮立ちしたらできあがり。