

ベトナム風ビーフシチューフォー ~調味料3つとバターで簡単味変レシピ~



 調理時間：25分  調理法：お鍋  カロリー：360kcal  塩分：7.2g

ベトナム版のビーフシチューにフォーが入った、フォーボーコーと言われるビーフシチューフォーです。バターと調味料を3種加えるだけで現地の味を簡単に再現

【ママ社員考案レシピ】日本では食べられない現地でも人気の「フォーボーコー」を、米粉専門家ベトナム風フォーを使って、簡単にできないか考えました。鶏がらの粉末スープがベースにあるので、少し手を加えるだけでちょっとだけアジアトリップなビーフシチューに

使用商品 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、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広がります。



材料 1~2人前

ケンミン 米粉専門家ベトナム風フォー：1袋
牛肉切り落とし：50g
トマト：1/2個(75g)
玉ねぎ：1/4個(50g)
にんじん：1/5本(約30g)
バター：10g
赤ワイン：大さじ1(15g)
水：550cc

トマトケチャップ：大さじ1(18g)
ナンプラー：大さじ1(18g)
トッピング(お好みで)
パクチー：適量
青ネギ(小口切り)：適量

作り方

- (1) トマトはダイスに、玉ねぎはうす切り、にんじんは小さめの短冊に切っておく。牛肉は一口大に切る。
- (2) 鍋にバターを熱し、玉ねぎと牛肉を入れ炒める。牛肉に火が通ればトマトも軽く炒め、赤ワインを入れ煮詰めアルコールをとばす。
- (3) 加えて水550ccを入れ沸騰後、にんじんを加え、15分中火でアクを取りながら煮込む。
- (4) 15分後、トマトケチャップ、ナンプラー、めん(フォー)を加え4分煮込む。4分後粉末スープを入れて混ぜ、火を止める。
- (5) お好みのトッピングを上盛りに盛り付ける。