

レンジで簡単 鶏だしカップスープフォー【基本の作り方】



 調理時間：10分  調理法：電子レンジ  カロリー：263kcal  塩分：2.9g

食べたい分の材料を全て入れて、電子レンジでチンするだけで作れるお手軽フォーレシピです。鶏とたまねぎの旨味のだしがしみ込んだフォーに仕上がります。

【商品開発担当者考案レシピ】

寒い日の朝食やテレワークの休憩時間に、手軽をかけずに身体が温まるメニューをと思い、考えました。

お肉や野菜をいれて電子レンジにかけるだけで、手間をかけずに手作りスープが作れます！！

使用商品 フォークくるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状に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人分

フォークくるくるボール：1個
鶏もも肉：約30g
たまねぎ：1/8個（25g）
青ねぎ：適量
鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(5g)
薄口醤油(またはナンプラー)：小さじ1/2(3g)
水：200cc

作り方

- (1) 鶏もも肉はひと口大に、たまねぎは薄切りにカットしておく。
- (2) 耐熱容器に青ねぎ以外の材料を全て入れる。
- (3) ラップをせずに、電子レンジで加熱する。【500W約5分】
鶏肉に火が通っていない場合、さらに30秒ほど加熱して様子をみてください。
- (4) 最後にお好みで、青ねぎをトッピングしたら出来上がり。