

牛肉の旨み出汁が効いたお月見フォー



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：386kcal 🧂 塩分：5.5g

お月見の季節にぴったり♪優しい和風だしが効いた身体に染みるフォーレシピです。十五夜にはぜひ可愛いウサギかまぼこも作って乗せてみましょう♪

【管理栄養士のレシピ】

お米からつくられたつるつとした食感のフォーはエスニックな味付けが多いイメージですが、和風の味付けとも相性抜群！半熟卵のお月見をよく絡めてお召し上がりください♪

使用商品

フォーグルテンフリー

つるつとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でそのままで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンプチトリップをお楽しみいただけます。



材料 1人前

フォーグルテンフリー：45 g
牛肉（小間切れ）：35 g
白ねぎ：30 g（10cm）
油揚げ：20 g
卵：1個
米油：小さじ1（4 g）
■牛肉の下味
濃口醤油：大さじ1/2（7.5 g）
酒：小さじ1/2（2.5 g）

■調味料A
白だし：大さじ1.5（22.5 g）
濃口醤油：大さじ1/2（7.5 g）
みりん：小さじ1/2（3 g）
塩：ひとつまみ
水：470cc
■おこのみで
かまぼこ：2枚
刻み青ねぎ：適量

作り方

- （1）牛肉は3cmの大きさにカットし、酒・濃口醤油で下味をつけておく。白ねぎは斜め薄切りにする。
- （2）温めたフライパンに米油（小さじ1）を熱し、白ねぎと牛肉を炒めて一旦取り出す。（お鍋で炒めると炒めた油も出汁に活かすことができます）
- （3）鍋に調味料Aを入れて沸騰したら油揚げを入れる。
- （4）炒めて取り出しておいた牛肉・白ねぎをもどし、フォーを乾麺のまま加え、3分煮込む。
- （5）3分経ったら卵を落とす。さらにふたをして1分加熱する【弱火】。
- （6）器に盛り付け、お好みでかまぼこ・青ねぎをトッピングする。