

# 牡蠣だしカップスープフォー



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：マグカップで 🔥 カロリー：133kcal 🧂 塩分：2.3g

チンするだけで作れるお手軽フォーレシピ！「牡蠣だししょうゆ」を使うと、ナンプラーが苦手な方も食べやすい旨味たっぷりのフォーに◎

## 使用商品 フォークるくるボール

ゆでずに使えてクイック調理！小さな玉状で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人前

フォーくるくるボール：1個  
鶏もも肉：約30g  
たまねぎ：1/8個（25g）  
鶏がらスープの素：小さじ1(2.5g)  
牡蠣だし醤油：小さじ1/2

水：200cc  
青ねぎ：適量  
黒こしょう：適量

## 作り方

- (1) 鶏もも肉は一口大に、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すべて入れる。
- (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、黒こしょうをトッピングしたらできあがり。