

鶏と豚のWスープにオイスターが隠し味のフォーレシピ



🕒 調理時間：90分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：279kcal 🧂 塩分：5.7g

クイッティオナムとはタイで親しまれている、米めんから作られる汁そばのことです。(ベトナムではいわゆるフォーのこと)

お米からできたフォーを使って、鶏と豚の優しい「Wスープ」とオイスターソースが決め手の絶品スープに仕上げました

【タイ工場働く日本人開発責任者のレシピ】

タイの屋台で馴染みのある 味わい深いクイッティオナムを日本でも手軽に再現できるレシピを考えました。お鍋に具材を入れて放っておくだけで、お肉から美味しいスープを簡単にとることができますよ

使用商品 フォーグルテンフリー

つるつるしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でのままゆ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 2~3人前

フォークルテンフリー：1袋（140g）	タイ産醤油：大さじ1（18g） （濃口醤油またはナンプラー）
鶏もも肉：100g	水：2L
豚ばらブロック肉：100g	トッピング
大根：200g（約1/4本）	もやし（湯通ししたもの）：適量
にんにく：1片（5g）	パクチー：適量
塩：大さじ1（15g）	青ねぎ：適量
砂糖：大さじ3（27g）	
コンソメ固形：1個（約5g）	
オイスターソース：大さじ1（18g）	

作り方

- (1) 鶏もも肉と豚ばら肉は一口大にカット、大根は薄い短冊切りにする。
にんにくは半分に切り、叩いてつぶしておく。
- (2) 大きめの鍋で水2Lを沸騰させる。
フォーとトッピング以外の具材をすべて入れて、ふつふつとした火加減の【弱火】で約1時間煮込む。
- (3) スープができたなら、別鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、フォーを入れて約4分ゆでる。
ザルにとり水でよく冷やし、十分に水気を切る。
- (4) 器にゆでたフォーを盛り付けたあと、煮込んだスープを注ぐ。
その上にもやし・青ねぎ・パクチーなどのお好みの具材をトッピングする。