

エビのフォー ベトナム料理のエスニックレシピ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：425kcal 🧂 塩分：4.7g

シンプルな鶏だしのフォーにごろっと海老をトッピングしました。ごま油で和えたたまねぎとパクチーを混ぜながら食べる、あっさり食べられるアジアヌードルです。

【ママ社員のレシピ】

エスニック商品には比較的クセの少ない鶏がらスープ味なので、具材や風味を少し変えるだけで、おうちでも手軽にベトナム風料理を楽しめます。トッピングはシンプルな生野菜をどっさり乗せて食べることで、よりアジアンテイストにさっぱりとお召し上がりいただけます。

使用商品

米粉專家 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ンブチトリップ。ツルっとしたお米の平めんに、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に広がります。



材料 1人前

米粉專家ベトナム風フォー：1袋
えび：5尾
(紫)たまねぎ：1/4個(約50g)
青ねぎ：2～3本(約10g)
パクチー：2茎分(約7g)
ごま油：大さじ1(12g)

水：500cc
トッピング
レモン：2枚
黒こしょう：適量

作り方

- (1) たまねぎは薄切り、青ねぎは小口切りにする。パクチーは1～2cm幅にカットしておく。レモンはスライスし、半分に切っておく。
- (2) 鍋に水(500cc)を沸騰させ、えびを5分ゆでる。アクを取り、えびを一旦取り出し、粗熱をとっておく。ゆであお湯は後で使用するので捨てないでください。
- (3) 残りのお湯でフォーを4分ゆでる。
- (4) フォーをゆでている間に、ボウルにえび・たまねぎ・青ねぎ・パクチー・ごま油(大さじ1)を和えておく。
- (5) フォーをゆでたら、粉末スープを入れて火を止める。
- (6) 器に盛り付け、4の具材・レモン・黒こしょうをかける。