

もちもちの冷やしフォー！スイートチリソースを使ったエスニック風レシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：471kcal 🧂 塩分：1.5g

お家にスイートチリソースは余っていませんか？スイートチリソースとゴマドレで混ぜるだけ！もちもち食感の冷製サラダフォーです。エスニック料理好き必見レシピです

【商品開発担当者のレシピ】

フォーと思ったら温かいフォーが有名ですが、夏は冷たく冷やしたフォーはいかがでしょう？
?おうちに余りがちなスイートチリソースを使って、野菜をモリモリ食べられるサラダフォーにしました 調味料を混ぜるだけなのに本格的な味に変身しますよ！

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。スープの中でそ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 1人前

フォーグルテンフリー：70g
鶏むね肉：30g
サニーレタス：1枚（15g）
トマト：1/2個（75g）
ピーナッツ：約10g
たまねぎ：30g（1/6個）
（紫たまねぎ）

ドレッシング
スイートチリソース：大さじ2（42g）
胡麻ドレッシング：大さじ2（36g）

作り方

- (1)
サニーレタスは一口大にちぎり、トマトはくし切りにする。
たまねぎは薄く切って水にさらし、ピーナッツは砕いておく。
【ドレッシング】はあらかじめ混ぜておく。
- (2)
鍋にたっぷりの湯を沸かし、フォーを4分ゆでる。
ザルに上げ、水でよく洗ってしっかり水気を切る。
鶏むね肉も同時にゆでてほくしておく。
- (3)
器にフォーを入れたあと、【ドレッシング】とよく混ぜる。
上に具材をトッピングする。