

簡単に美味しい韓国サルグクスのレシピ(牛肉フォー)



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：424kcal 🧂 塩分：4.8g

あっさり鶏だしベースのスープに牛肉をトッピングしたスープフォーのレシピです。米粉で作られた麺はつるんとしたのどごしです。シャキシャキのもやしと一緒に召し上がりください

【サルグクス】とは...

ベトナムのフォーポーを元にした韓国版の牛肉が入ったフォー料理。

【ベトナムのフォー料理の種類】

鶏肉をトッピングすると、「フォーガー」。(「ガー」はベトナム語で「鶏」のこと)
牛肉をトッピングすると、「フォーポー」。(「ポー」はベトナム語で「牛」のこと)
海老をトッピングすると、「フォートム」。(「トム」はベトナム語で「海老」のこと)

使用商品

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ブチトリップ。ツルっとしたお米の平めん、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広がります。



材料 1人前

米粉專家ベトナム風フォー：1袋
牛こま切れ肉：100g
もやし：50g
水：450cc

トッピング
青ねぎ：適量
チリソース：お好みで

作り方

- (1) 青ねぎは小口切りにする。
- (2) 鍋に水(450cc)が沸騰させ、牛こま肉をサッとゆでる。同じお湯でめんを3分ゆでる。【中火】ふたはしません。
- (3) もやしを加えてさらに1分間煮込む。
- (4) 火を止め、添付スープを加えてよく混ぜる。
- (5) 器に盛り付け、茹でておいた牛こま肉と青ねぎをトッピングする。お好みでチリソースをかけてお召し上がりください。