

ベトナム風フォー レシピ



【材 料】

- ・フォー麺……………150~200g
- ・ササミ…………… 3本
- ・もやし…………… ½袋
- ・パクチー…………… 2束
- ・水(茹でる用)…… 1,000cc
- ・水(スープ用)…… 1,000cc
- ・鶏ガラスープ…… 大さじ2
- ・ナンプラー…… 小さじ2
- ・塩…………… 小さじ1
- ・ブラックペッパー…… 少々
- ・フライドガーリック…… 1片
- ・鷹の爪…………… 2本
- ・チリソース…… お好み

【作り方】

～下準備～

1. パクチーは**2cm幅**、ササミは**半分**に切る。
ニンニクはスライスし、プレートパンを使い**焼きモード**で、**3分**にセットする。
2. フォー麺はあらかじめ**お湯に15分**漬けておく。

～フォー作成～

3. **2**でつけておいたフォーを「**麺ゆでモード**」で**3分茹でる**。
※麺ゆでモードで3分セット→沸騰 → フォーを入れて3分
4. 茹で上がったら、お湯を切る。



～スープ作成～

5. 水1,000ccに鶏がらスープの素、塩、ナンプラー、鷹の爪、ササミを入れる。
※コンロの「**湯わかしモード**」で7分にセット
6. **ササミに火が通ったら**、一度取り出し、食べやすい大きさに割く。
7. 沸騰したら、**もやしを入れる**。
8. 器にフォー麺とスープを入れて、ガーリック、パクチーをのせて完成！

※チリソースはお好みで！

- ・協力会社：(株)ノーリツ
- ・使用器具：プログレ

