



サラダチキンフォー

つるっといけちゃう！
はじめてのベトナム料理に

サラダチキンを利用したフォー。
一切包丁を使いません。本場の屋台の
ように、お外で食べてもおいしい♪

材料1人分

<input type="checkbox"/> フォー	60g
<input type="checkbox"/> サラダチキン	1枚 (120g程度)
<input type="checkbox"/> 水	400ml
<input type="checkbox"/> ナンプラー	大さじ1
<input type="checkbox"/> 鶏ガラスープのもと	小さじ1
<input type="checkbox"/> もやし	50g
<input type="checkbox"/> 小ねぎ	適量

※以下お好みで

<input type="checkbox"/> パクチー
<input type="checkbox"/> ミントの葉
<input type="checkbox"/> こしょう
<input type="checkbox"/> レモンのくし型切り
<input type="checkbox"/> 乾燥小エビ

作り方

1. 鍋に水を入れ、フォーを30分ほど浸す。
2. 鍋に分量の水を沸かし、鶏ガラスープのもと、フォー、入れて煮る。
3. 煮立ったらもやしを加え、さっと火を通し火を止める。
4. 器に移し、ナンプラーで味を整え、ほぐしたサラダチキンと小ねぎ、お好みでパクチーや乾燥小エビなどをトッピングする。



指導のポイント

- ・ 下味付きのサラダチキンを使用すると、様々な味わいを楽しめます。子どもにはレモン風味、大人にはブラックペッパーやスモーク風味がオススメです！
- ・ ゆで汁と別にスープを作るとより澄んだ味わいになりますが、ここでは手軽さを重視しました。もやしをよく洗い、根の先を切っておくと雑味が減ります。



MEMO

サラダチキンは、鶏むね肉に味をつけ再形成した食品です。2014年に皮を外した商品が発売されて以来、高タンパク質・低脂質・低カロリー食品として人気急上昇しています。そんなサラダチキン、どこでも買えて持ち運びやすいのでアウトドアとの相性もばっちり。手軽さと食べ応えを重視したレシピに仕上げました。このままでも本格的な味わいですが、パクチーを加える場合、ペッパー味のチキンを用いるのがおすすめです。

体験



知識



カテゴリ



調理時間



人数



費用

