

サンラータン フォーでいただく酸辣湯



453
kcal

作り方(1人前)

- ①にんじんは細切り、にらは3cm~4cm幅に切り、しいたけは薄切りにする。
フォーは好みの固さに合わせて茹でる。
- ②鍋にA、鶏もも肉を入れて火にかける。沸騰したらアクをとり、にんじん、しいたけを加える。煮立ったら水溶き片栗粉をいれてとろみをつける。溶きほぐした卵を回し入れ、ニラ、酢を加えてひと煮たちさせる。
- ③フォーを器に盛り、②を流し入れて、最後にラー油をかける。



材料(1人前)

フォー...80g
鶏もも肉...30g
にんじん...1/4 本
しいたけ...1個
にら...1/4束
卵... 1個

A [水...1カップ
めんつゆ(ストレート)...小さじ1
鶏ガラスープの素...小さじ1
片栗粉(水で溶いておく)...大さじ1
酢...小さじ1 / 塩...少々
ラー油...お好み量

主にベトナムで作られている
米粉の麺、フォーを使ったレシピ。
平らでツルツルした食感が特徴で、
食欲が落ちている時も
ツルっと食べられます!