

# フォー・ガー～鶏肉の汁麺～



ベトナムのポピュラーな麺料理。  
ヌクナムを使った本格的なスープです。

調理時間：25分



## 【材料：2人分】

- 1 フォー
- 2 鶏むね肉
- 3 しょうが
- 4 ガラスープ
- 5 ヌクナム
- 6 もやし
- 7 小ねぎ
- 8 パクチー
- 9 赤唐がらしカット (酢漬)
- 10 青唐がらしカット (酢漬)
- 11 フライドガーリック

※ 赤色 …ユウキ食品(株)の商品

※ 青色 …マコーミックブランドの商品

- 200g
- 1/2枚
- 1/2片
- 大さじ1
- 大さじ1
- 1/2袋
- 2本
- 1株
- 適宜
- 適宜
- 適宜

## 【つくり方】

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かし、鶏肉とスライスしたしょうがを入れ、火が通るまでゆでる。冷めたら鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに裂く。
- 2 フォーは60～70℃の湯に10分程浸し、全体が白く柔らかくなってきたらざるに上げて水けをきり、食べやすい長さに切る。
- 3 1のゆで汁(6カップ)にガラスープとヌクナムを加え、味を調える。
- 4 もやしはひげ根をとり、ゆでる。小ねぎは小口切りにし、パクチーは葉を摘む。
- 5 別の鍋に湯を沸かし、フォーを麺に透明感が出てくるまで30秒から1分程ゆでる。ざるにあけて水けをきり、丼に盛る。
- 6 5に3のスープを注ぎ、1・4・お好みで酢漬け唐辛子・フライドガーリックをのせる。

## ■ POINT ■

・鶏のゆで汁はスープに使用する為、捨てずに残しておきます。