

# 簡単本格フォー



で時短レシピ  
**30分**

ベトナムの代表料理、米麺のスープのフォー。グルテンフリーで鳥ささみと野菜が入って、栄養バランスに優れたワンプレート。鶏ガラスープにスペイン産エクストラバージンオリーブオイルの爽やかな味わいと香りを加え、健康効果もプラス。優しい味わいの時短レシピで、お腹の中からあったまらしましょう！

## 材料 (2人分)

- ベトナムの米麺(フォー) 200g
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- 鳥ささみ 2本
- もやし 1/2袋
- 紫タマネギ 1/2個
- 香菜 お好みの量

### (スープ材料)

- 鶏ガラスープの素 大さじ1
- ナンプラー 大さじ2
- 塩少々
- 水 700ml
- 赤唐辛子 1/2本
- レモン1/2個

## 作り方

1. フォーは表示時間通りにゆでて冷水ですすぐ。
2. もやしは沸騰した湯でゆで、水気を切る。紫玉ネギは繊維に沿ってスライスして水にさらし、水気をきる。香菜は食べやすい大きさに切る。
3. ささみをスペイン産エクストラバージンオリーブオイルを引いた鍋で表面を焼き付ける。
4. その鍋にスープの材料を煮たて、中火で1分ゆで火を止める。
5. 粗熱が取れたらささみを取り出し食べやすい大きさに裂く。
6. 器に麺を入れ、ささみともやしを乗せスープをかける。香菜とレモンを好みでのせて完成！



スペイン産  
オリーブオイル

WORLD LEADERS