

ざいりょう 〈材料〉	ぶんりょう 〈分量〉
とりもも肉	40g
しょうが	1片
さけ酒	小さじ1
あぶら油	適量
たまねぎ	1/2こ
もやし	1/3袋
チンゲンサイ	1/2株
こめこ米粉めん	30g
ちゅうか中華スープの素	4g
みず水	500cc
しお塩こしょう	少々
うすくち薄口しょうゆ	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/5



^{がつ} ^{こんだて} ~6月の献立より~ ☆フォー☆ (4人分)



- ① しょうがは、みじん^ぎ切り、たまねぎは、うす^ぎ切り、チンゲンサイは2cm幅^{せんちはば}に切る。
- ② フォーは水^{みず}につけて戻^{もど}す。
- ③ 油^{あぶら}を熱^{ねつ}し、しょうがを炒^{いた}め、鶏肉^{とりにく}を加えて酒^{くわ}をふって炒^{さけ}め、たまねぎを加えて炒^{いた}める。
- ④ ③に水^{みず}と中華スープストック^{ちゅうか}を入れる。
- ⑤ チンゲンサイともやし^{くわ}を加える。
- ⑥ 塩こしょうとしょうゆ^{しお}を入れる。
- ⑦ フォー^{くわ}を加えてやわらかくなったら、レモン汁^{じる}を加えて仕上^{くわ}げる。

^{しん}新メニュー登場だよ！^{とうじょう}米粉^{こめこ}のめん^{はい}が入ったスープです。
 さっぱりしていて暑い時期^{あつ}でも食べやすいです。
 ベトナムの料理^{りょうり}を、食べやすくアレンジしました。

