



あっさりエスニック麺

鶏肉のフォー



材料 <2人分>

悠然鶏 (手羽先肉)	4本	ナンプラー	小さじ2	} A
しょうが	1片	とりがらスープの素	小さじ1	
長ねぎ	1/2本	塩・こしょう	適量	
フォー	160g	三つ葉	8本	
		フライドオニオン	適量	

作り方

- 鍋に悠然鶏 (手羽先肉)・しょうが・長ねぎ・水4カップを入れ火にかけ、沸騰したら弱火で10分煮る。
- 1の具材を取り出し、Aで調味する。
- 別の鍋に湯を沸かし、フォーを袋の表示時間茹で、ザルにあげ、水気を切る。
- 3を器に盛り2をかけ、悠然鶏 (手羽先肉)・ざく切りにした三つ葉・フライドオニオンをトッピングする。



食事バランスガイド

調理時間 **20** 分



- 主食 (ごはん、パン、麺)
- 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
- 牛乳・乳製品 ● 果物

1人分

エネルギー	452kcal
塩分	3.4g
脂質	11.1g

献立ヒント

- ・青菜炒め
- ・りんご