

フォー入りスープ

汁物



学びのポイント

世界の主食

フォーは、ベトナムで食べられている米粉から作られた麺です。ベトナムでは、主食として米や米粉から作られた麺が食べられており、フォーも毎日の食事で親しまれています。

世界各国では、その地域の気候に合わせて、多く栽培される穀物やいも類が主食として食べられています。主なものとしては、米・小麦・とうもろこしがあります。どんな地域で、どんな主食が食べられているか調べてみるとおもしろいですよ。

【材料／4人分（おとな）】

鶏もも肉	65g
にんじん	1/5本
きくらげ（スライス・乾燥）	4g
フォー（乾燥）	24g
もやし	100g
葉ねぎ	40g
鶏ガラスープの素	小さじ2
水	500ml
★薄口しょうゆ	小さじ2
★レモン果汁	小さじ1/3
★食塩	小さじ1/4
★こしょう	少々

【作り方】

- ①材料の下ごしらえをする。
 - 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
 - にんじんはせん切りにする。
 - きくらげはさっと洗ってから、たっぷりの水につけてやわらかくなるまでもどす。
 - 葉ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、鶏もも肉、にんじん、きくらげを順番に加えてひと煮たちさせる。
- ③鶏ガラスープの素を加え、フォーを入れて煮る。
- ④もやしを加えて材料に火が通ったら、★の調味料を加え、葉ねぎを加えて仕上げる。

【1人当たりの栄養価：エネルギー 67kcal たんぱく質 4.1g】