蒸し鶏のベジ盛りフォー

鶏がらを使用したスープに、蒸し鶏とキャベツ、しめじ、筍、もやし、玉葱をトッピングしたさっぱりしたメニューです。

ベジ活　野菜摂取量　約176g

【２人分】

フォーの麺・・・・・・・・・・・・・・・・２玉

[トッピング～具材～]

サラダチキン・・・・・・・・・・・・・・80g
※鶏肉をボイルしても美味しく頂けます。

キャベツ(角切り)・・・・・・・・・・・140g
しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
筍（短冊切り）・・・・・・・・・・・・・・・20g
もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・110g
レッドオニオン（スライス）・・40g
香菜（ざく切り）・・・・・・・・・・・・・適量

[ラーメンスープ]

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・800cc
丸鶏がらスープ(顆粒)・・・・・・20g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
おろししょうが・・・・・・・・・小さじ1/2
ナンプラー※・・・・・・・・大さじ1と1/2
コリアンダーパウダー※・・・・・少々
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
※アジア風味の香辛料は、お好みで調整して下さい。

① 野菜をそれぞれカットする。
キャベツ　⇒角切り2cmカット
しめじ　⇒ほぐす
筍　⇒短冊切り
レッドオニオン⇒2ミリスライス
香菜　⇒ざく切り1cmカット

② キャベツ、しめじ、筍、もやしはボイルして水気を切っておく。
キャベツ、しめじ、筍を混ぜる。
もやし、レッドオニオン、香菜を混ぜる。

③ サラダチキンは食べやすくカットする。

④ ラーメンスープを作る。
鍋に水、丸鶏がら、砂糖、しょうがを入れて沸騰したら、ナンプラー、コリアンダーパウダー、レモン汁も加えてひと煮立ちさせる。

⑤ 麺を茹でる。

⑥ 器にスープ、麺を入れ、ボイルした野菜、サラダチキンを盛り付ける。