

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ★鶏肉と野菜のフォー★



「フォー」とはベトナムの料理です。  
 お米の粉で作った平たい麺が、お肉でだしをとったスープに入ったものです。  
 ツルツルっと食べやすく給食でも人気です。

〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
ごま油		0.5 g	少々
鶏肉	こま切れ	15 g	60 g
生姜	千切り	0.3 g	少々
たまねぎ	スライス	20 g	1/2 個
きくらげ(乾)	細切り	0.3 g	適量
水		125 g	500 cc
中華スープの素		0.8 g	小さじ 1弱
酒		1.2 g	小さじ 1
塩		0.1 g	少々
こしょう		0.03 g	少々
淡口しょうゆ		3.5 g	大さじ 1
白菜	1cm	20 g	1 枚
チンゲン菜	3cm	10 g	1/2 株
平ビーフン		5 g	20 g

### 作り方

- 鍋にごま油と鶏肉、生姜を入れて炒める。
- 玉ねぎをよく炒めきくらげも加える。
- 水を入れ白菜を加えて煮る。  
※白菜は時期によって使える葉物（キャベツなど）でよい。
- 中華スープの素、調味料を入れ味を整える。
- 最後にチンゲン菜とビーフンを加え仕上げる。