

## ベトナム風 フォー

### 【材料（2人前）】

フォー乾燥麺	160g	レモン	1/4 個
鶏ガラ	1本	ショウガ	1片
鶏もも肉	1枚	八角	1個
細ねぎ	3本	シナモン	1片
玉ねぎ	1/2 個	ヌクナム	大さじ1
唐辛子	適量	塩	適量
		コショウ	適量

### 【作り方】

- 1) 鶏ガラをざっとゆでて、ゆで汁を捨てる。  
ゆでた鶏ガラを水で洗い、1Lの水を入れた鍋に入れ、20分程度煮込む。
- その間の下準備
- 1) 細ネギは小口切りにする。
  - 2) 唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。
  - 3) 玉ねぎを半分に切り、筋にそって細切りにする。
  - 4) ショウガは皮をむき、ざく切りにする。
- 2) 1の鍋に玉ねぎ、ショウガ、八角、シナモンを加えて、15分程度煮込む。
  - 3) さらに、鶏もも肉を鍋に入れて、15分くらいゆでる。
  - 4) ショウガ、八角、シナモンを取り出し、ゆであがった鶏もも肉も取り出して、横幅に細く切る。
  - 5) 塩、コショウ、ヌクナムで味を調えたら、スープが完成。
  - 6) お鍋にたっぷりの水を入れて、沸騰したらフォーの乾燥麺をゆでる。
  - 7) ゆであがった麺を丼に分けて、細ネギ、鶏肉の順番にのせ、熱々のスープをかける。
  - 8) 赤唐辛子を上にのせて、レモンの絞り汁を入れたら、召し上がれ！

