

チキンフォースープ(2食分)

【材料】

①	鶏むね肉	60g	
	水	300cc	
	にんにく	1 かけ	包丁でつぶす
	ねぎ・しょうが	少々	
	さとう	小さじ1	
	鶏ガラスープの素	小さじ 1/2	
	フォー	30g	
	ナンプラー(魚醤)	小さじ1	
	もやし、パクチー、玉ねぎ、 青梗菜、ライム、レモンなど	適宜	



【作り方】

- ① 鍋に①を入れ弱火で 10 分ほど煮、鶏肉は取り出し、裂いておく。
- ②フォーは茹でて水気をきっておく。
- ③にんにく、ねぎ、しょうがを取り出し、鶏ガラスープの素、ナンプラー、野菜を入れ、火を通す。
- ④器に茹でたフォー、鶏肉を入れ、スープをかけ、好みてパクチーやレモンをのせる。

1 食 101 kcal 塩分 1.4 g
2021.6.17, 25

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness