

フォーガー (ベトナム料理)

材料（4人分）	作り方
鶏もも肉スライス 80g	<p>①ビーフンは、10分位水に浸しておき、ザルに上げる。きくらげは水で戻し、干切りにする。人参は干切り、玉ねぎはスライス、葉ねぎは小口切りにする。ほうれんそうは2cmに切り、サッと茹でてザルに上げておく。</p> <p>②鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒め、酒を入れる。玉ねぎ・人参・きくらげを入れてさらに炒める。</p> <p>③②に水を入れて加熱し、もやし・ビーフンを入れる。</p> <p>④調味し、塩、こしょうで味を調え、ほうれんそう・ねぎを入れる。</p>
酒 小さじ1	
ビーフン(平麺) 40g	
人参 1/8本	
玉ねぎ 1個	
もやし 1/2袋	
ほうれんそう 1/4袋	
乾燥きくらげ 2g	
葉ねぎ 3本	
コンソメ 4g	
濃口醤油 小さじ1	
塩・こしょう 各少々	
ナンプラー 小さじ1/2	
サラダ油 小さじ1/2	
水 600cc	



～ひとくちMemo～

ベトナムの麺料理です。フォーはお米で作った麺、ガーは鶏肉という意味があります。ナンプラーを少量入れることで、風味が増します。

給食では、平麺を使用していますが、細麺でもおいしくできます。

岩国市立東小学校

【1人分の栄養価】

エネルギー	108kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	3.1g
カルシウム	27mg
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.8g