



5/25(火) そうめんを使って～アサリのフォー風

(材料)

アサリ

素麺

にんにく

しょうが

長ねぎ

パクチー

レモン

ごま油

ナンプラー

鶏がらスープの素

白だし

こしょう

① にんにく、しょうが、長ねぎは白い部分をみじん切りにする。

② 鍋にごま油と①を入れて火を点け、香りがしてきたらアサリを入れる。

③ 少しゆするように炒めて、鶏がらスープの素と湯を足す。

④ 沸いたら素麺を入れて 1～2 分一緒に煮る。

⑤ ナンプラーとこしょうと白だしで味を調べ、器に盛ってパクチーとレモンを乗せる。

★パクチーが苦手な方は長ねぎの青い部分を刻んで乗せても

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。