

## フォーを使った汁麺

### 材料 (2人分)

フォー	150g
牛肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
もやし	1/2袋
パクチーの葉	適量
ガラスープの素	小さじ2
ヌックマム	小さじ1
塩・こしょう	少々
レモン汁	適量



### 作り方

1. フォーは熱湯に5分ほど浸し、ざるにあけ水気を切る。  
もやしは1分ほど塩茹でして、ざるにあけ水気を切る。  
にんにくはみじん切りにしてフライパンに油をしき、きつね色に炒めておく。  
牛肉は5cm幅ぐらいに切り、鍋にお湯を沸かしガラスープの素を入れ溶かして、しゃぶしゃぶするように、くぐらせておく。
2. 鍋の中のアクを取り除き、ヌックマム、塩・こしょうを加える。
3. フォー、もやしを鍋に入れ1分ぐらい茹で、器に盛る。
4. 牛肉、にんにく、パクチーの葉をトッピングし、お好みの量のヌックマム、レモン汁をかける。

所要時間  
主な調理器具

15分  
フライパン、鍋、ざる