

令和4年8月18日  
令和4年度あおもりフィールドスタディー支援事業  
横内地区まちづくり協議会学生サポートチーム「チームまちゃみ」

## 青森中央短期大学ちゅぴいふぁーむサークルコラボ企画 ベトナムの伝統的料理「フォーの作り方」

### 【材料】



- ・鶏肉 120 グラム
- ・コショウ 最後の味付けに使用します。
- ・砂糖 小さじ4分の1
- ・ナンプラー 大さじ1と2分の1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・しょうが 適量
- ・ライム ・ミント
- ・乾麺 150 グラム ・もやし 100 グラム

### 【①鶏肉を弱火で茹でる】



- ・まず、お湯を沸かします。
- ・少し沸騰してきたと思ったら火を弱火にして鶏肉を入れます。
- ・そこから15分くらい茹でます！

## 【②スープ作り】



- ・鶏肉を茹でたら一度外に出します。
- ・茹でるのに使用したお湯をそのまま使います
- ・ナンプラー、鶏がらスープの素、しょうが、料理酒、砂糖を加えていきます！



鶏肉は、このような感じで食べやすいサイズにカットします。

## 【③】別鍋で麺ともやしを茹でます



- ・麺ともやしと一緒に5分ほど茹でます

【④】 ついに完成



麺ともやしが茹でて上がったら、①で茹でた鶏肉、②で作ったスープを一つの器に入れましょう！  
最後に、小ねぎ、パクチー、ミント、ライム、フライドオニオンをのせます  
お好みでコショウを適量入れたら完成です！

あとは、美味しくいただきましょう！(.-人-)

作り方に関しては↓のQRコード、インスタグラムにて確認することができます!!(^^)!



YouTube



インスタ