

# フーティウ



## ベトナムの汁なしヌードル

### 材料



ニラ



ドライ・オニオン



しょうゆ



黒糖



豚肉（豚足）

ガラム マサラ



チリソース

お米の麺  
（フォー）



塩



ケチャップ



ニンニク



ピーナッツ



サラダ油

フーティウとは米粉を砕いて水に溶いたものを薄く延ばして蒸し、天日で半干しにします。それを好みの太さに切った平たい麺のことで、米麺の一つの種類で、フォーよりもフーティウの方が細い麺です。汁ありか汁なしで食べます。



## 作り方

- ① ニラを約 5 cmの長さに切る。ニンニクを大きめのみじん切りにする。
- ② 米麺を約 15 分ゆで、できたらベタベタにならないように冷たい水に浸す。
- ③ ガラムマサラと塩で豚肉を香味付けをして、豚肉を約 1 時間ゆでる。
- ④ ゆでた豚肉をもう一度 ガラムマサラで香りを付け、フライパンで外側だけ焼く。
- ⑤ ニンニクをガラムマサラと混ぜて、揚げる。
- ⑥ フライパンを温め、醤油、お水、砂糖小さじ 5 を入れよく混ぜソースを作る。
- ⑦ 出来たソースをお鍋に移して、切ったニラを加え、温めておく。
- ⑧ お碗にゆでた米麺を入れ、ソースをかけて、豚肉、ピーナッツ、ドライオニオンを載せてできあがる。

完成！

