ケンミン食品
株式会社

フォーの豆乳チャウダー



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：280kcal　塩分：1.3g

豆乳をつかったあさりのうまみたっぷりのクラムチャウダー。
フォーは乾麺を直接スープで煮込むので簡単です。

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　4人前

ケンミン フォー：70g（1/2袋）
あさり(水煮缶）：100g
ベーコン：2枚
たまねぎ：1/4個（50ｇ）
じゃがいも：小1個（70ｇ）
にんじん：1/4本（約35ｇ）
バター：15g

■ブイヨン
固形スープを溶いたもの：400cc
無調整豆乳：200cc
生クリーム：100cc
塩こしょう：少々
パセリのみじん切り：少々

作り方

（1）
ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎはみじん切りにする。
じゃがいも・にんじんは1cm角に切り、じゃがいもは水につけてアクを抜く。
（2）
温めた鍋にバターを溶かし、ベーコンとたまねぎを焦がさないように炒める。
じゃがいも・にんじんを加えて軽く炒める。
（3）
■ブイヨンを加えてのばし、煮立ったらあさりの水煮缶のスープを入れてひと煮立ちさせる。
（4）
半分に折ったフォーを入れて約4分間煮込む。【弱火】
豆乳・生クリーム・あさりの身を加え、ひと煮立ちしたら塩で味を調える。
（5）
器に盛り、こしょう・パセリのみじん切りをふる。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.