ケンミン食品株式会社

具だくさん！あさりのクラムチャウダービーフン

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：510kcal　塩分：5.3g

身体を温めたいときにおすすめ！焼ビーフンを使った簡単クラムチャウダーです。あさりのうま味を活用して本格的な味わいに仕上げたレシピ。野菜も一緒に煮込むことで具たくさんで食べ応えのある一品料理になります。
【管理栄養士のレシピ】
焼ビーフンの鶏がら醤油の味付けを活かし、美味しいスープビーフンを考えました。野菜もたっぷりで、不足しがちなカルシウムも牛乳で補えます。ほっこりする味わいでお昼や晩ごはんでも活躍するレシピです♪

使用商品　ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。

材料　1～2人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
あさり(生）：150g
ベーコン：1枚(約20g)
じゃがいも：1/3個(約50g)
にんじん：1/4本(約20g)
ブロッコリー：約2房(約20g)
たまねぎ：1/5個(約40g)
バター：大さじ1（12ｇ）
水：350cc
牛乳：200cc
塩こしょう(野菜用）：少々
■お好みで
黒こしょう：適量
粉チーズ：適量

作り方

（1）
あさりは砂抜きをして、よく殻をこすりあわせて洗っておく。
じゃがいもは水洗いをしてラップに包み、にんじんは1cm角にしてから電子レンジで加熱する。
【加熱時間 500W】
・じゃがいも：50gで1分30秒
・にんじん：20gで30秒
加熱したじゃがいも、たまねぎ・ベーコンは1cm角に、ブロッコリーは小さく切る。
（2）
鍋にあさりと水を入れ、あさりの口が開くまで加熱する。ゆで汁は後で使用するので、あさりの身とゆで汁を分けておく。（ザルにクッキングペーパーを敷いて、ゆで汁をこす）
（3）
温めた鍋にバターを溶かし、ベーコン・たまねぎを入れて炒める。
（4）
残りの野菜を入れ、塩こしょうを振ってから、【弱～中火】で野菜がやわらかくなるまでかき混ぜながら炒める。
（5）
あさりのゆで汁を加え、沸騰したら焼ビーフンを入れてふたをし、2分半加熱する。
（6）
牛乳とあさりの身を加え、ふたをして煮詰まらないように1分ほど加熱する。
（7）
お好みで黒こしょう・粉チーズを加えて味を調節してください。

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