

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。