





## 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

## フォーグルテンフリー

つるつるとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でそのままゆで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンプチトリップをお楽しみいただけます。



## 材料 4人前

フォーグルテンフリー：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。