

# 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

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。