ケンミン食品
株式会社

マーラータン風（麻辣湯）シビ辛 汁ビーフン



調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：583kcal　塩分：5.3g

辛いものを食べてストレス解消！お鍋ひとつで簡単！化学調味料不使用、食材のうま味でつくる汁ビーフンです♪
【中国料理研究家 三村佳代さま考案レシピ】
疲れた時に無性に辛さと痺れがあるものが食べたくなる！化学調味料不使用、食材のうま味【グルタミン酸（生姜、白ネギ、玉ねぎ）、イノシン酸（鶏）、グアニル酸（干し椎茸）】たっぷりでカラダに優しい一品です♪

使用商品

お米100% ビーフン [150g]



豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：50g
鶏手羽元：2本（約120g）
干ししいたけ：1枚（5g）
きくらげ（乾燥）：1枚（4g）
チンゲン菜：1/2株（約90g）
白ねぎ：5cm分（約12.5g）
たまねぎ：1/8個（約25g）
生姜：薄切り2枚
にんにく：1片
鷹の爪（輪切り）：2本
豆板醤：小さじ2（約12g）
花椒：10粒（小さじ2）
干ししいたけの戻し汁＋水：450cc
米油：大さじ1.5（約18g）
■調味料
【A】醤油糀：小さじ2（約12g）
【A】塩：小さじ1/4（約1.5g）
【A】砂糖：小さじ1/8
【A】牛乳：20cc
【A】五香粉：適量
【A】塩こしょう：2振り
■お好みで
糸唐辛子：適量

作り方

(1)
干し椎茸は浸るくらいの水を入れ冷蔵庫で一晩戻す。
※戻し汁はスープとして使用するので捨てずにおいておく。
きくらげは干し椎茸とは別の容器で袋の表示通りの時間で戻す。
生姜は薄切り、にんにくは包丁の腹で潰し、白ねぎは斜めに0.5cm幅、たまねぎは繊維を断ち切るように0.5cm幅に切る。

(2)
鍋に米油を入れ、【弱火】で白ねぎ・生姜・にんにく・鷹の爪を炒める。

(3)
香りがたってきたら【中火】にして豆板醤・花椒を1分程炒める。

(4)
干し椎茸・きくらげ・たまねぎ・干し椎茸の戻し汁＋水・鶏手羽元を入れて沸騰したら【中火】で10分煮込む。

(5)
ビーフン・調味料【A】をスープの中に入れて【中火】でゆでる。

(6)
2分半経過したところで、チンゲン菜を入れさらに1分加熱する。

(7)
器に盛り付け、お好みで糸唐辛子をのせる。

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