ケンミン食品
株式会社

本格麻辣湯レシピ｜具材たっぷり！麻辣湯とはどんな料理？【基本の作り方】



調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：445kcal　塩分：5.6g

麻辣湯（マーラータン）とは、中国・四川発祥の旨辛スープ料理で、花椒のしびれと唐辛子の辛さが特徴。
本格的な麻辣湯をお鍋ひとつで楽しめる作り方をご紹介！
たっぷりの具材を自由に組み合わせて、自分好みの鍋に！
麺はもっちり食感のお米のめんで本格スープと相性抜群♪
ピリ辛しびれる絶品麻辣湯レシピで体も心もポカポカに！

使用商品　米粉専家　四川風麻辣湯



●「麻（マー）」舌が痺れる辛さと、「辣（ラー）」唐辛子によるヒリヒリした、麻辣湯ならではの痺れる辛さ。
●豆板醤を使ったコクのあるスープなので、たっぷりの野菜を入れて楽しめます。

材料　1人前

米粉専家 四川風麻辣湯：1袋
豚ばら肉：60ｇ
お好みの野菜：合計120ｇ
（もやし：50ｇ、チンゲン菜：40ｇ、きのこ：30ｇ）
水：450cc

作り方

(1)
具材は食べやすい大きさに切っておく。

(2)
小鍋に水（450cc）を入れて沸騰させる。

(3)
沸騰したら、豚ばら肉・野菜をすべて入れて、ひと煮立ちさせる。

(4)
ビーフンを入れ、約4分煮込む。

(5)
火を止め、液体スープを加えてよく混ぜる。

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