ケンミン食品
株式会社

お鍋の残りで♪冬におすすめの麻辣湯めん（マーラータンメン）



調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：471kcal　塩分：7.0g

中途半端に残ってしまった鍋具材も麻辣湯めんに入れて簡単アレンジできます♪
水餃子や油揚げといった具材もオススメです。

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
肉団子、豆腐など
お好みの野菜：100-120gほど
例）もやし：50g、春菊：30g、えのき：20g
水：450cc

■トッピング（お好みで）
糸唐辛子：適量

作り方

（1）
具材は食べやすい大きさに切る。

（2）
小鍋に水（450cc）を入れて沸騰させたら具材を入れ、ひと煮立ちさせる。
※春菊など火の通りやすい葉物野菜は、最後に加える方がシャキシャキして美味しいです。
（3）
ビーフンを加えて4分間煮込む。
（4）
4分後、春菊など火の通りやすい葉物野菜を加えたら火を止めて添付スープを加える。
器に盛り付け、お好みで糸唐辛子をトッピングする。

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