

シビ辛 麻辣担々めんのレシピ (マーラータンタンメン)



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：549kcal 🧂 塩分：6.3g

ねりごまを加えるだけで、シビ辛な担々めんに変身！
濃厚なごまが香る、まろやかでピリリと辛いスープが、しなやかなビーフンによく絡みます。

使用商品

米粉專家 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

米粉專家 四川風麻辣湯：1袋
豚ひき肉：50g
もやし：50g
ニラ：30g
豆板醤：小さじ1/2（3g）
ねりごま：大さじ1（15g）
水：450cc
米油：大さじ1/2（6g）

■ トッピング
ゆで卵：1個
白髪ねぎ：適量
糸唐辛子：適量

作り方

- (1)
ニラは食べやすい大きさに切る。
添付スープとねりごまを混ぜ合わせておく。...【A】
- (2)
小鍋に米油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉と豆板醤と一緒に炒める。
- (3)
炒めたら、水（450cc）を加え沸騰させる。
沸騰したらビーフンを入れて3分煮込む。
- (4)
もやし・ニラを加えてさらに1分間煮込む。
- (5)
火を止めて、【A】を入れ、よくかき混ぜる。
- (6)
器に盛り付け、ゆで卵・白髪ねぎ・糸唐辛子をトッピングする。