ケンミン食品
株式会社

本格的な味わい！麻辣拌めん（マーラーバンメン）



調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：749kcal　塩分：5.9g

麻辣拌とは、汁なしの麻辣めんのことです。
たっぷりの具材と麻辣タレを一緒に混ぜてお召し上がりください。
パクチーなど、香り高い食材と一緒に混ぜて食べるのがおすすめです。

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
豚ひき肉：100ｇ
白ねぎ：50ｇ
ピーナッツバター：大さじ1（15g）
水：100 cc
米油：大さじ1（12ｇ）
■トッピング
温泉卵：1個
パクチー：適量
ラー油：適量
ラー油：適量

作り方

(1)
白ねぎは粗みじん切りにする。

(2)
鍋に湯を沸かし、ビーフンを3分間ゆでる。
水洗いをし、水気を切って、先に器に盛る。

(3)
小鍋に油（大さじ1）を熱し、豚ひき肉・白ねぎを炒める【中火】
(4)
豚ひき肉の色が変わったら、ピーナッツバター・水（100cc）・添付スープを加えてよく混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。

(5)
器に盛りつけておいたビーフンにひき肉を汁ごとのせる。
温泉卵・パクチーをトッピングし、ラー油を回しかける。

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