

本格的な味わい！麻辣拌めん（マラーバンメン）



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

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。