ケンミン食品
株式会社

豆乳麻辣湯（マーラータン）の簡単レシピ



調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：407kcal　塩分：4.5g

痺れる辛さのマーラータンに、白湯（パイタン）代わりに豆乳を加えて簡単アレンジレシピ♪
マイルドな味わいの中に、辛さもしっかり感じられる野菜鍋風のレシピです。
イソフラボンが豊富な豆乳を入れて積極的にたんぱく質も摂れます！

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
豚ばら肉：30g
油揚げ：1/2枚
白ねぎ：1本
アスパラガス：2本
にんじん：20g（1/8本）
にら：20g（2本）
おろし生姜：少々
無調整豆乳：100cc
水：400cc
花椒・五香粉：お好みで

作り方

(1)
具材は細切りにする。

(2)
鍋に水（400cc）を入れ、沸騰させる。
沸騰したら、切った具材・おろし生姜・ビーフンを入れて4分煮込む。

(3)
無調整豆乳・添付の液体スープを入れて、ひと煮立ちさせたら火を止める。

(4)
器に盛りつけ、お好みで花椒や五香粉をかける。

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