

レンジで簡単にできる！シビ辛麻辣湯（マーラータン）の作り方



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：445kcal 🧂 塩分：5.6g

米粉專家 四川風麻辣湯は、お鍋だけでなく、電子レンジで作ることもできます！
耐熱容器に材料をすべて入れて、レンジに入れば完成
簡単に、シビ辛で野菜たっぷりの一杯が食べられます。

▼お鍋で作りたい方は、こちらのレシピをご覧ください♪
米粉專家 四川風麻辣湯の基本の作り方

ココがポイント！
電子レンジで作ると、お鍋で作るときよりも水分の蒸発量が少なくなるため、
加える水の量は、裏面の作り方の「450cc」ではなく、「350cc」となります！

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 水：350cc
豚ばら肉：60g
お好みの野菜：合計120gほど（もやし：50g
、チンゲン菜：40g、きのこ：30g など）

作り方

- (1)
具材は食べやすい大きさに切っておく。
（調理工程 で、具材をハサミで切りながら容器に入れてもOK！）
- (2)
耐熱容器に、水（350cc）・添付の麻辣スープを入れて混ぜる。
- (3)
容器に、ビーフン→野菜→豚肉の順に入れたら、ふたまたはラップをして、【500W：8分30秒 または 600W：7分】加熱する。
火を通りやすくするため、豚肉は、薄く広げてのせるようにしてください。
電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
- (4)
加熱後、全体をよく混ぜ合わせたら完成！