ケンミン食品
株式会社

レンジで簡単にほっこり♪豆乳麻辣湯（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：559kcal　塩分：6.5g

豆乳を少し加えることで、コクがアップ！
麻辣湯を食べてみたいけれど、辛いものは少し苦手…という方にもおすすめのレシピです♪
レンジで手軽にできるので、この機会にぜひお試しください！

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
お好みの具材
【例】
豚ばら肉：2枚（60g）
はんぺん（丸タイプの場合）：2枚
うずら卵：2-3個
もやし：1/4袋（50g）
小松菜：1株（50g）
しめじ：30g
乾燥キクラゲ：2～3枚

水：300cc
豆乳：50cc

作り方

（1）
乾燥キクラゲは水で戻し、具材は食べやすい大きさに切っておく。（調理工程❸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（300cc）・豆乳（50cc）添付の麻辣スープを加えて混ぜる。
（3）
ビーフン→野菜・キクラゲ→豚肉・はんぺん・うずら卵の順に入れたら、ふた または
ラップをし、【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！

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