

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	しめじ：30g
好みの具材	乾燥キクラゲ：2～3枚
【例】	-----
豚ばら肉：2枚（60g）	水：300cc
はんぺん（丸タイプの場合）：2枚	豆乳：50cc
うずら卵：2-3個	
もやし：1/4袋（50g）	
小松菜：1株（50g）	

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②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！