ケンミン食品
株式会社

夏にピッタリ！カット野菜で簡単！冷やしごま豆乳麻辣湯（マーラータン）



調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：316kcal　塩分：6.0g

暑い夏にこそ食べたい！ひんやり冷たい麻辣湯のオススメレシピです！
花椒のしびれと唐辛子の辛さが特徴のシビ辛スープに豆乳とすりごまを加え、
コクがありながらより香り高くなるよう仕上げました。

カット野菜とサラダチキンを使うことで包丁いらずで簡単調理！
電子レンジでめんを茹でることで、火を使わずに調理することもできます♪
忙しい日のランチなどにもオススメです！

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
水：300cc
豆乳：50cc
すりごま：小さじ2（約6g）
ラー油：お好みの量
具材：お好みのもの

【おすすめの具材】
カットサラダ：約100g
サラダチキン：約50g
高菜漬け：小さじ1程度（約10g）

作り方

（1）
水（300cc）・豆乳（50cc）・添付スープ・すりごまとを混ぜ合わせ、冷やしておく。
（2）
トッピングの具材は食べやすい大きさにしておく。
（3）
ビーフンは4分間ゆでたら水洗いし、水気を切っておく。

【電子レンジで戻す場合】
耐熱容器にビーフン・水（分量外：ビーフンが浸るぐらい）を入れたら、【500W：7分10秒 または 600W：6分】加熱する。
加熱後、水洗いして水気を切っておく。
※ふきこぼれる可能性があるため、容器のふたはせずに加熱してください。
※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）
ビーフンに冷やしておいたスープをかけ、具材をトッピングしたら完成。
お好みで、ラー油を回しかけてお召し上がりください。

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