

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：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：ビーフンが浸るくらい）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。