

マーラータン豆乳はるさめの15分でできる本格簡単レシピ(グルテンフリー麻辣湯)



調理時間：15分



調理法：お鍋



カロリー：344kcal

塩分：2.9g

本格麻辣湯（マーラータン）レシピ | しごれる辛さと旨味がやみつき！おすすめの材料と簡単に作れる人気のスープをご紹介

四川料理の定番「麻辣湯（マーラータン）」は、唐辛子と花椒（ホアジャオ）のしごれる辛さと奥深い旨味が魅力の本格中華スープ。

このレシピでは、豚肉やきのこ、春雨をたっぷり加え、ヘルシーな豆乳を入れて、ひと鍋で栄養満点に仕上げます。

生姜を効かせた香り高いスープに、旨辛なラー油と花椒をプラスすることで、体がぽかぽか温まる本格的な味わいが家庭でも手軽に楽しめます。

シンプルな作り方なので、忙しい日のごはんやおもてなしにもぴったり。

麻辣湯（マーラータン）とは

中国の四川省が発祥といわれており、唐辛子や花椒、豆板醤、甜面酱、数十種類のスパイスや漢方を味付けに使った麻辣スープのような味が特徴です。

花椒のような痺れる辛さ（麻）と、唐辛子のようなビリッとした辛さ（辣）をメインに味付けした熱々のスープ（湯【烫】）料理。

2025年はスープの辛さレベルや数十種類の具材から自分で選んで作る、オリジナルの麻辣湯が作れるお店も急増しており、若い女性を中心に日本でも大人気の食べ物です。

麻辣湯（マーラータン）の材料は

藉種類

米粉藉やちもちとした食感の春雨（タンミンヨウやブンモジャ）、太い平春雨が主流です。

おすすめトッピングの具材

定番の具材はもやしや白菜、鶏肉などが挙げられます。

えのきやしめじ、鶏肉、チンゲン菜、豆腐などの、高たんぱく・低脂質な材料が美容と健康に良い食材として人気です。

お店で食べることができる変わり種として、カラフルなストライプ模様の練り物「蟹団子」や揚げパン、湯葉は本場中国の気分を味わえる具材として必見ですよ

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品

材料 1人前

えんどうでん粉100%はるさめ : 30g(1/3袋)

豚ばら肉 : 30g

小松菜 : 1株 (50 g)

にんじん : 1/8本 (約20g)

しめじ : 1/3パック (約30g)

豆乳(無調整) : 50cc

ごま油 : 小さじ1 (4 g)

水 : 350cc

【A】鶏がらスープの素（顆粒） : 大さじ1 (7.5g)

【A】砂糖 : 小さじ1/2 (1.5 g)

【A】おろし生姜 : 小さじ1/2 (2.5 g)

仕上げ

花椒 : 適量

塩こしょう : 適量

ラー油 : 適量

作り方

(1) 豚ばら肉は一口大にカット、小松菜は5cmの長さに切る。
にんじんは短冊切りに、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。

(2) 温めた鍋にごま油（小さじ1）を熱し、豚ばら肉・野菜を炒める。

(3) 軽く火が通ったら水（350cc）を加える。
沸騰したら、はるさめ・【A】を加えて2分30秒【中火】で煮込む。

(4) 豆乳を加え、再び沸騰したらすぐに火を止める
塩こしょう・花椒を振り、軽く混ぜる。

(5) 器に盛り、ラー油をお好みでかけてください。