

## マ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(マラータン)レシピ | しび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します

四川料理の定番「麻辣湯(マラータン)」は、唐辛子と花椒(ホアジャオ)のしび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、体がほかほ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、忙しい日のこはんやおもてなしにもぴったり。

麻辣湯(マラータン)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、甜面醤、数十種類のスパイスや漢方を味付けに使った薬膳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、唐辛子のようなピリッとした辛さ(辣)をメインに味付けした熱々のスープ(湯【燙】)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(マラータン)の材料は  
麺の種類  
米粉麺やもちもちとした食感の春雨(タンミョンやブンモジャ)、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(50g)  
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(4g)  
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(1.5g)  
【A】おろし生姜：小さじ1/2(2.5g)

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。