

本格麻辣湯レシピ | 具材たっぷり！麻辣湯とはどんな料理？【基本の作り方】



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：445kcal 🧂 塩分：5.6g

麻辣湯（マールータン）とは、中国・四川発祥の旨辛スープ料理で、花椒のしびれと唐辛子の辛さが特徴。

本格的な麻辣湯をお鍋ひとつで楽しめる作り方をご紹介します！
たっぷりの具材を自由に組み合わせて、自分好みの鍋に！
麺はもちり食感のお米のめんで本格スープと相性抜群♪
ピリ辛しびれる絶品麻辣湯レシピで体も心もポカポカに！

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：450cc
豚ばら肉：60g
好みの野菜：合計120g
（もやし：50g、チンゲン菜：40g、きのこ：30g）

作り方

- （1）
具材は食べやすい大きさに切っておく。
- （2）
小鍋に水（450cc）を入れて沸騰させる。
- （3）
沸騰したら、豚ばら肉・野菜をすべて入れて、ひと煮立ちさせる。
- （4）
ビーフンを入れ、約4分煮込む。
- （5）
火を止め、液体スープを加えてよく混ぜる。