

## シビ辛 麻辣担々めんのレシピ (マーラータンタンメン)



🕒 調理時間：10分    🍲 調理法：お鍋    🔥 カロリー：549kcal    🧂 塩分：6.3g

ねりごまを加えるだけで、シビ辛な担々めんに変身！  
濃厚なごまが香る、まるやかでピリリと辛いスープが、しなやかなビーフンによく絡みます。

### 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  
豚ひき肉：50g  
もやし：50g  
ニラ：30g  
豆板醤：小さじ1/2 (3g)  
ねりごま：大さじ1 (15g)  
水：450cc  
米油：大さじ1/2 (6g)

トッピング  
ゆで卵：1個  
白髪ねぎ：適量  
糸唐辛子：適量

### 作り方

- (1) ニラは食べやすい大きさに切る。  
添付スープとねりごまを混ぜ合わせておく。...【A】
- (2) 小鍋に米油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉と豆板醤と一緒に炒める。
- (3) 炒めたら、水（450cc）を加え沸騰させる。  
沸騰したらビーフンを入れて3分煮込む。
- (4) もやし・ニラを加えてさらに1分間煮込む。
- (5) 火を止めて、【A】を入れ、よくかき混ぜる。
- (6) 器に盛り付け、ゆで卵・白髪ねぎ・糸唐辛子をトッピングする。