

## 本格的な味わい！麻辣拌めん（マラーバンメン）



調理時間：10分    調理法：お鍋    カロリー：652kcal    塩分：4.9g

麻辣拌とは、汁なしの麻辣めんのことです。  
たっぷりの具材と麻辣タレと一緒に混ぜてお召し上がりください。  
にんにくや生姜、パクチーなど、香り高い食材と一緒に混ぜて食べるのがおすすめです。

### 使用商品

### 米粉專家 四川風麻辣湯めん

ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンブトリップ。  
しなやかな汁専用ビーフンに、痺れる辛みと爽やかな香りが楽しめるスープを合わせました。  
手軽に中国四川省の「麻辣湯めん」が味わえます。

<2024年3月発売開始>



### 材料 1人前

米粉專家 四川風麻辣湯めん：1袋	トッピング
豚ひき肉：100 g	温泉卵：1個
白ねぎ：10 g	パクチー：適量
にんにく：1片（5 g）	ラー油：適量
生姜：1/2片（5 g）	
水：50 cc	
米油：大さじ1（12 g）	

### 作り方

- (1)  
白ねぎは粗みじん切りに、にんにく・生姜はみじん切りにする。
- (2)  
鍋に湯を沸かし、ビーフンを3分間ゆでる。  
水洗いをし、水気を切って、先に器に盛る。
- (3)  
小鍋に油（大さじ1）を熱し、【弱火】でにんにく・しょうが・白ねぎをじっくりと炒める。
- (4)  
香りが出てきたら、豚ひき肉を加えて炒める。【中火】  
豚ひき肉の色が変わったら、水（50cc）・添付スープを加えてひと煮立ちさせる。
- (5)  
器に盛りつけておいたビーフンにひき肉を汁ごとのせる。  
ゆで卵・パクチーをトッピングし、ラー油を回しかける。