

本格的な味わい！麻辣拌めん（マーラーバンメン）



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。
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

「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：100g
白ねぎ：50g
ピーナッツバター：大さじ1（15g）
水：100cc
米油：大さじ1（12g）
トッピング

温泉卵：1個
パクチー：適量
ラー油：適量
ラー油：適量

作り方

- (1) 白ねぎは粗みじん切りにする。
- (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、豚ひき肉・白ねぎを炒める【中火】
- (4) 豚ひき肉の色が変わったら、ピーナッツバター・水（100cc）・添付スープを加えてよく混ぜ合わせ、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。
温泉卵・パクチーをトッピングし、ラー油を回しかける。