ケンミン食品株式会社

レンジで簡単にできる！シビ辛麻辣湯（マーラータン）の作り方

調理時間：10分　調理法：電子レンジ　カロリー：445kcal　塩分：5.6g

米粉専家 四川風麻辣湯は、お鍋だけでなく、電子レンジで作ることもできます！
耐熱容器に材料をすべて入れて、レンジに入れれば完成☆
簡単に、シビ辛で野菜たっぷりの一杯が食べられます。

▼お鍋で作りたい方は、こちらのレシピをご覧ください♪
米粉専家 四川風麻辣湯の基本の作り方

ココがポイント！
電子レンジで作ると、お鍋で作るときよりも水分の蒸発量が少なくなるため、
加える水の量は、裏面の作り方の 「450cc」 ではなく、 「350cc」 となります！

使用商品　米粉専家　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

米粉専家 四川風麻辣湯：1袋
豚ばら肉：60ｇ
お好みの野菜：合計120gほど（もやし：50ｇ、チンゲン菜：40ｇ、きのこ：30ｇなど）
水：350cc

作り方

（1）
具材は食べやすい大きさに切っておく。
（調理工程❸で、具材をハサミで切りながら容器に入れてもOK！）
（2）
耐熱容器に、水（350cc）・添付の麻辣スープを入れて混ぜる。
（3）
容器に、ビーフン→野菜→豚肉の順に入れたら、ふた または ラップをして、【500W：8分30秒 または 600W：7分】加熱する。
※火を通りやすくするため、豚肉は、薄く広げてのせるようにしてください。
※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
（4）
加熱後、全体をよく混ぜ合わせたら完成！

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.