

レンジで簡単にほっこり 豆乳麻辣湯 (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：559kcal 🧂 塩分：6.5g

豆乳を少し加えることで、コクがアップ！
麻辣湯を食べてみたいけれど、辛いものは少し苦手...という方にもおすすめのレシピです
レンジで手軽にできるので、この機会にぜひお試しください！

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	しめじ：30g
好みの具材	乾燥キクラゲ：2-3枚
【例】	-----
豚ばら肉：2枚(60g)	水：300cc
はんぺん(丸タイプの場合)：2枚	豆乳：50cc
うずら卵：2-3個	
もやし：1/4袋(50g)	
小松菜：1株(50g)	

作り方

- (1) 乾燥キクラゲは水で戻し、具材は食べやすい大きさに切っておく。(調理工程で、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(300cc)・豆乳(50cc)添付の麻辣スープを加えて混ぜる。
- (3) ビーフン 野菜・キクラゲ 豚肉・はんぺん・うずら卵の順に入れたら、ふたまたはラップをし、【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！