

マーラータンはるさめのレシピ (グルテンフリー-麻辣湯)



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：344kcal 🧂 塩分：2.9g

人気の麻辣湯はるさめレシピ 花椒とラー油で辛さにパンチをきかせた、お鍋ひとつで、たっぷり野菜も食べられる一品です。

【管理栄養士ママ社員考案レシピ】

特に女性に人気の麻辣湯をもう少しで簡単に楽しみたいと思い考案しました。お店のような白湯スープを最初からつくるのは難しいので、味のベースは鶏がらスープで代用し、豆乳でコクを出してヘルシーに仕上げました。

グルテンフリーの食生活をしている方にもおススメです。

麻辣湯（マーラータン）とは...

中国の四川省が発祥といわれており、花椒のような痺れる辛さ（麻）と、唐辛子のようなピリッとした辛さ（辣）をメインに味付けした熱々のスープ（湯【燙】）料理。

使用商品

えんどうでん粉100% はるさめ

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



材料 1人前

えんどうでん粉100%はるさめ：30g(1/3袋)	【A】鶏がらスープの素(顆粒)：小さじ1(7.5g)
豚ばら肉：30g	【A】砂糖：小さじ1/2(1.5g)
小松菜：1株(50g)	【A】おろし生姜：小さじ1/2(2.5g)
にんじん：1/10本(約20g)	
しめじ：1/3パック(約30g)	仕上げ
豆乳(無調整)：50cc	花椒：適量
ごま油：小さじ1(4g)	塩こしょう：適量
水：350cc	ラー油：適量

作り方

- (1) 豚ばら肉は一口大にカット、小松菜は5cmの長さに切る。
にんじんは短冊切りに、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。
- (2) 温めた鍋にごま油(小さじ1)を熱し、豚ばら肉・野菜を炒める。
- (3) 軽く火が通ったら水(350cc)を加える。
沸騰したら、はるさめ・【A】を加えて2分30秒【中火】で煮込む。
- (4) 豆乳を加え、再び沸騰したらすぐに火を止める。
塩こしょう・花椒を振り、軽く混ぜる。
- (5) 器に盛り、ラー油をお好みでかけてください。