

## 米粉專家 四川風 麻辣湯めん (マーラータンメン) 【基本の作り方】



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：337kcal 🧂 塩分：4.5g

ランチタイムの、つかの間の自分時間を華やかにする米粉專家シリーズに「シビ辛」フレーバーが新登場！お鍋ひとつで手軽に中国四川の人気メニュー「麻辣湯めん (マーラータンメン)」が味わえる袋めんです。お鍋ひとつで煮込むだけ 旨味溢れる「シビ辛」で自分時間が華やかになります  
滑らかなスープに、山椒のシビれる辛さの麻 (マー) と、唐辛子の辛さの辣 (ラー)、を味わえる本格的なスープに仕上げました。

### 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プチトリップ。  
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。



### 材料 1人前

米粉專家 四川風麻辣湯めん：1袋      水：450cc  
豚ばら肉：30g  
チンゲン菜：30g  
しめじ：20g

### 作り方

- (1)  
豚ばら肉・チンゲン菜は食べやすい大きさにカットする。  
しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- (2)  
鍋に全ての具材・水(450cc)を加えて沸騰させる。【中火】
- (3)  
沸騰したら、ビーフンを入れて約4分煮込む。
- (4)  
4分後、火を止めて添付スープを入れてよくかき混ぜる。