

お鍋の残りで♪冬におすすめの麻辣湯めん（マーラータンメン）



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：336kcal 🧂 塩分：4.7g

中途半端に残ってしまった鍋具材も麻辣湯めんに入れて簡単アレンジできます♪肉団子の旨味で辛さも和らぐので、寒い冬にほっとしたいときにもぴったりです。

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
肉団子：3個
豆腐：1パック（150g）
春菊：20g
水：450g

■トッピング
糸唐辛子：適量

作り方

- (1)
豆腐・春菊は食べやすい大きさに切る。
- (2)
鍋に水（450cc）・豆腐・肉団子を入れて、火をつける。
- (3)
沸騰したらビーフンを加えて4分間煮込む。
- (4)
4分後、春菊を加えたら火を止めて添付スープを加える。
- (5)
器に盛り付け、お好みで糸唐辛子をトッピングする。