

辛さのレベルアップ! 激辛麻辣湯めん(マーラータンメン)



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：427kcal 🧂 塩分：5.6g

辛いものが好きな方におすすめの、辛さのレベルアップの麻辣湯めん。お好みで、ラー油や花椒を振りかけて、刺激的な辛さの一杯に仕上がります。

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
牛こま切れ肉：60g
もやし：100g
赤唐辛子：1-2本
水：450cc
米油：小さじ1(4g)
トッピング

パクチー：適量
お好みで
ラー油：適量
花椒：適量

作り方

- (1) 赤唐辛子は種を取り除いておく。
パクチーは食べやすく切っておく。
- (2) 小鍋に米油(小さじ1)を熱し、赤唐辛子を【弱火】でじっくり炒め、牛肉も炒める。
- (3) 水(450cc)を入れて沸騰させる。
- (4) 沸騰したらビーフンを入れて3分間煮込む。
牛肉のアクが出てきたら、その都度取り除くようにしてください。
- (5) もやしを加えてさらに1分間煮込む。
- (6) 火を止めて添付スープを加え、よくかき混ぜたら器に盛り、パクチーをトッピングする。
お好みでラー油・花椒を振りかける。