

シビ辛 麻辣担々めんのレシピ (マーラータンタンメン)



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：516kcal  塩分：5.3g

ねりごまを加えるだけで、担々めんにも早変わり！濃厚なごまが香る、まるやかなピリ辛スープが、しなやかなビーフンによく絡みます。
お好みでラー油をたっぷり回しかけても美味しいですよ

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ンブチトリップ。
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	トッピング
豚ひき肉：50g	ゆで卵：1個
ニラ：30g	白髪ねぎ：適量
豆板醤：小さじ1/2 (3g)	糸唐辛子：適量
ねりごま：小さじ2 (10g)	
水：450cc	
米油：大さじ1/2 (6g)	

作り方

- (1) ニラは食べやすい大きさに切り、卵はゆで卵にする。
添付スープとねりごまを混ぜ合わせておく。...【A】
- (2) 小鍋に米油 (大さじ1/2) を熱し、豚ひき肉と豆板醤を一緒に炒める。
- (3) 炒めたら、水 (450cc) を加え沸騰させる。
沸騰したらビーフンを入れて3分煮込む。
- (4) ニラを加えてさらに1分間煮込む。
- (5) 火を止めて、【A】を入れ、よくかき混ぜる。
- (6) 器に盛り付け、ゆで卵・白髪ねぎ・糸唐辛子をトッピングする。