

おうち給食レシピ

タイの春雨サラダ ヤムウンセン



材料 (4人分)

むきえび	60g
春雨	15g
もやし	200g
きゅうり	1本 千切り
にんじん	1/2本 千切り
(紫)玉ねぎ	1/8個 スライス
ダイスアーモンド	大さじ1

ドレッシング

油	小さじ2
(米)酢	小さじ2
りんご酢	小さじ2
レモン搾り汁	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
きび糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
にんにくみじん切り	大さじ1/2
(あったら)コリアンダー	小さじ1

作り方 (所要時間 30~40分)

- ① ドレッシングの材料をよく混ぜレンジで砂糖が溶けるように加熱する
(にんにくは炒めず入れる) 500w90秒くらい
- ② むきえびは解凍し茹でて水で冷やしておく
- ③ もやしを水から茹で沸騰したらにんじん・春雨を入れ更に沸騰したら様子を見て春雨が少しやわらかくなったら玉ねぎ・きゅうりを入れサッと火を通し湯を切る(全部で10分くらい)
- ④ 茹であがった野菜を水で良く冷やし水を切る
- ⑤ むきえび・野菜をドレッシングで和える。器に盛りつけアーモンドをトッピングする

★ もやし・春雨以外はご家庭では茹でずに後で混ぜても大丈夫です
パクチーなど加えると更に本格的な味になります

★ ダイスアーモンドは
刻んだピーナッツでもOK!