

シーフードソテー(ナムチムタレー)



材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
イカ	300g	サニーレタス	適量
海老	180g		
帆立	120g		
サラダ油	10g		
＜ナムチムタレー＞			
すりおろしにんにく	5g		
ナンプラー	4g		
レモン果汁	15g		
砂糖	3g		
唐辛子(粗挽き)	1g		

料理特徴

「ナムチムタレー」とは、海鮮に合わせるためのタイ風ソースです。海鮮の香ばしさにナンプラーの香りが立ち食欲をそそります。レモンをライムに置き換えても美味しく仕上がります。

作り方

- ①イカは食べやすい大きさに切り、海老は殻をむいて背ワタを取る。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を引き①・帆立を入れて炒める。
- ③火が通ったら、＜ナムチムタレー＞で味付けをし、サニーレタスを敷いた器に盛り付けて出来上がり。