

ヤムウンセン



材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
春雨(乾燥)	30g	<ドレッシング>	
むき海老	4尾	ナンプラー	25g
イカ	60g	レモン果汁	25g
きくらげ(乾燥)	2g	砂糖	15g
紫玉葱	40g	塩	少々
セロリ	40g	赤唐辛子(輪切り)	3g
トマト	60g	<付け合わせ>	
パクチー	25g	レタス	2枚
豚ひき肉	50g	パクチー	適量
サラダ油	3g		

料理特徴

春雨を使ったタイ料理の定番メニュー「ヤムウンセン」。レモンの爽やかさと赤唐辛子のピリッとした辛さの中に、ナンプラーの旨味と豊かな香りで本格的な味に仕上がります。

作り方

- ①春雨は湯につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- ②むき海老はボイルし、イカは食べやすいサイズに切りボイルする。
- ③きくらげは水で戻し、ボイルし細切りにする。
- ④紫玉葱は薄切り、セロリは斜め薄切りにする。パクチーは粗く刻む。トマトはくし形に切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め火が通ったらボウルにあける。
- ⑥⑤にドレッシングの材料を合わせ、①②③④を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑦器にレタスを敷き、⑥を盛り付けパクチーを散らして出来上がり。