



おいしく・健康的に食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



暑くなったら涼味はいかが？ タイ風春雨サラダ



一人あたりのエネルギー 158kcal	食塩相当量 2.6g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

むぎえび	100g
きゅうり	1/2本
パプリカ(黄)	1/4個
みつ葉	6本
春雨	40g
A	
塩	少々
酒	小さじ1
輪切り唐辛子	少々
すりおろしにんにく	小さじ1/4
レモン汁	大さじ1・1/2
B	
ナンプラー	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

■作り方

- ① きゅうりは縦半分切って斜め薄切りに、パプリカはヘタと種とワタを取り除き、半分の長さに切って薄切りに、みつ葉は3cmの長さに切る
- ② えびにAをふる
- ③ ボウルに①とBを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく
- ④ 鍋にお湯(分量外)を沸かし、春雨を表示通りに茹でて冷水で締めて水気を切り、沸かしたお湯は捨てずに残しておく
- ⑤ ④のお湯で②を茹でて冷水に取り、③、④と一緒に和える

cooking memo