



タイ王国

ヤムウンセン(タイ王国)

地元の料理店では魚介をパーム油でいためることが多いですが、米油やバターで代用してもおいしいです。



栄養成分 1人分

エネルギー	150kcal
たんぱく質	7.6g
カルシウム	45mg
食塩相当量	2.8g

作り方

- 1 春雨は熱湯で1~2分ゆでて流水で洗い、水けをきって3等分に切ります。きゅうりは縦半分に切って斜め半月切りにします。玉ねぎは薄切りにし、香菜は1cm幅に切ります。
- 2 ボールに【A】を合わせてよく混ぜます。
- 3 フライパンに米油を中火で熱してにんにくをいため、香りが立ったらシーフードミックスを加え、塩をふっていためます。
- 4 ②に①と③を加えてあえ、器に盛ります。

材料 4人分

春雨	40g
きゅうり(縦半分斜め半月切り)	1本(100g)
紫玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
香菜(1cm幅に切る)	2株
冷凍シーフードミックス(解凍する)	1袋(230g)
にんにく(みじん切り)	1かけ
米油	大さじ2
塩	少々

【A】

ナンプラー・酢	各大さじ2
砂糖	大さじ1/2
赤とうがらし	1~2本