

ヤムウンセン風 春雨サラダのレシピ



🕒 調理時間：15分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：153kcal 🧂 塩分：2.0g

ヤムウンセンとは、豚ミンチとシーフードの旨味、ほどよい甘酸っぱさが特徴のタイ風春雨サラダです。

タイ語で「ヤム」は「和える」、「ウンセン」は「春雨」を意味します。

野菜やハーブ、ミンチ肉やシーフードを調味料と和えて頂きます。

旨味や酸味のバランスが良い「野菜を入れてつくる 春雨サラダ」のたれを使うことで、味付けに迷うことなく作ることができます。

使用商品

おうちの野菜でもう一品 中華風春雨サラダ

はるさめとたっぷりの細切り野菜、ハムや錦糸卵など好みの具材を添付のたれで和えるだけで、手軽に懐かしい味の中華風春雨サラダ「バンサンスー」が召し上がりいただけます。



材料 3～4人前

おうちの野菜でもう一品

中華風春雨サラダ：1袋

豚ひき肉：50g

濃口醤油：小さじ1/2（3g）

砂糖：小さじ1（3g）

えび：5尾

セロリ（葉も含む）：1/2本（50g）

ミニトマト：5～6個（約80g）

にんじん：1/3本（約80g）

たまねぎ：1/5個（約50g）

■調味料A

【A】レモン果汁：大さじ1（15cc）

【A】ナンプラー：小さじ1（6g）

【A】おろしにんにく：小さじ1強（6g）

【A】鷹の爪（種を取り除いて輪切り）：2～3本

■お好みで

パクチー：適量

クラッシュピーナッツ：適量

ライムやレモンのくし切り：適量

作り方

（1）

セロリ・にんじんは千切りにする。

たまねぎは薄切りにする。

ミニトマトは、半分に切ってスライスしておく。

えびはゆでておく。

【調味料A】は混ぜ合わせておく。

（2）

耐熱容器に豚ひき肉・濃口醤油・砂糖を入れて電子レンジで加熱する。

【600W：約1分】

必要に応じて、追加で加熱してください。

（3）

春雨は3分間ゆでて水洗いし、水気をしっかり切っておく。

（4）

ボウルに切った野菜をすべて入れ、混ぜ合わせたら完成。

（5）

お好みでパクチー、クラッシュピーナッツ、ライムやレモンのくし切りを添えてください。