ケンミン食品
株式会社

甘辛！さっぱり！エスニック春雨サラダ

調理時間：15分　調理法：電子レンジ　カロリー：177kcal　塩分：1.9g

つるんとした春雨に、たっぷりの香味野菜を合わせて、レモンの酸味・にんにくの香り・りんごの爽やかな甘みのあるタレで仕上げた、やみつきエスニックサラダです。
暑い日にもさっぱり食べられる一品に♪
鶏ささみやえびを加えれば、ボリューム満点のおかずサラダにも◎！

使用商品　おうちの野菜でもう一品 プルコギ春雨

韓国すき焼き風のはるさめ炒め煮です。果実（りんご）のさわやかな甘みと生にんにくを効かせた本格的な風味をご家庭で手軽に楽しめます。醤油ベースで甘口なので家族みんなで食べられます。

材料　3〜4人前

おうちの野菜でもう一品 プルコギ春雨：1袋
豚ひき肉：約50g
えび：5尾
セロリ（葉も含む）：1本（約100g）
ミニトマト：5〜6個（約80g）
にんじん：1/3本（約50g）
たまねぎ：1/4個（約50g）
レモン果汁：大さじ1（約15cc）
水：150cc
油：大さじ1/2（約6g）

■トッピング
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。

(2)
フライパンに油（大さじ1/2）を熱し、豚ひき肉を炒める。

(3)
肉の色が変わったら、水（150cc）・添付のソースを加えて3分間加熱する。
※ふたはしません。

(4)
ボウルに③・レモン汁・①の具材をすべて入れ、混ぜ合わせて冷やしたら完成。

(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。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.