ケンミン食品株式会社

本格タイ風はるさめサラダ「ヤムウンセン」のおすすめレシピ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：194kcal　塩分：2.3g

甘酸っぱ辛い味がクセになるタイの代表的料理！エスニック好きさん必見?現地の本格的な味を再現したさっぱり味のはるさめサラダです。旨味・辛味・酸味・甘味が味わえる、クセになるレシピですよ。
【タイ工場で働く日本人開発責任者のレシピ】
春雨を美味しく食べるアイデアが詰まったタイの「ヤムウンセン」を日本でも手軽に作れるように開発しました。彩り豊かなので、おもてなし料理にもぴったりです♪

【ヤムウンセンとは…】
タイ語で「ヤム」＝混ぜる、「ウンセン」＝サラダ。エビと春雨、たまねぎやセロリなどのたっぷりの野菜に、甘酸っぱい辛いタレが絡んだ、パクチーの香りが特徴のタイ料理。

使用商品　えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、
コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

※「はるさめ」カテゴリーで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品

材料　3～4人前

えんどうでん粉100%はるさめ：90ｇ
豚ひき肉：40ｇ
・濃口醤油：小さじ1/2（3ｇ）
・サラダ油：大さじ1/2（6ｇ）
エビ：3匹
にんじん：1/8本（25ｇ）
プチトマト：2個
たまねぎ(エシャロット）：1/8個（25ｇ）
白ねぎ：10cm分（25ｇ）
セロリ（葉）：20g
にんにく：2片（10ｇ）

【A】ナンプラー：大さじ1（18ｇ）
【A】オイスターソース：大さじ1（20ｇ）
【A】砂糖：大さじ3強（30ｇ）
【A】ライム(マナオジュース）：40g

■お好みで
生赤唐辛子(プリッキーヌ）：4本

作り方

（1）
にんじん・プチトマト・たまねぎ・白ねぎ・セロリは薄く細切りにしておく。
にんにくは潰してみじん切りにしておく。

（2）
沸騰したお湯の中で、はるさめを4分ゆでる。
エビも同じお湯でさっと湯通ししておく。
はるさめをゆでたら、流水ですすぎ、しっかり水気を切る。

（3）
温めたフライパンにサラダ油（大さじ1）を熱して豚ひき肉を炒め、濃口醤油で味付けをする。

（4）
ボウルに刻みにんにく・潰した生赤唐辛子・【A】を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。

（5）
ボウルにすべての野菜・ゆでた春雨・エビ・炒めた豚ひき肉を入れて混ぜ合わせる。

（6）
お皿に盛り付け、お好みの香草をトッピングする。

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