ケンミン食品株式会社

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、ハムや錦糸卵などお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。

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