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：213kcal　塩分：2.6g

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　たっぷり野菜を入れてつくる 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人前

野菜を入れてつくる春雨サラダ：1袋
豚ひき肉：50g
濃口醤油：小さじ1/2 (3g)
えび：5尾
セロリ（葉も含む）：1/2本（50g）
ミニトマト：3個（50g）
にんじん：1/8本（20g）
たまねぎ：1/8個（25g）

■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 (5g)
【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.