

ヤム・ウン・セン (タイ風ホットサラダ)



材 料 2人分

むきエビ 80 g
塩 適量
酒 適量
鶏ひき肉 50 g
きゅうり 1/2 本
玉ねぎ 1/4 個
パプリカ (赤) 1/4 個
春雨 30 g
きくらげ 2 g

ブリーツレタス 1 枚
サラダパセリ (又は、香菜) 適量

たれ

鷹の爪 (種を除き刻む) 1/2 本
砂糖 大さじ 1/2
ナンプラー 大さじ 1
レモン汁 大さじ 2

作り方

- ① むきエビは塩水で洗い、酒をふってしばらく置き、熱湯でゆでて冷ましておく。鶏ひき肉もゆでて冷ましておく。
- ② 春雨は、半分に切って熱湯でゆで、冷水にとって水気を切る。きくらげは洗ってぬるま湯で戻し細切りにする。
- ③ きゅうりは斜め薄切りに、パプリカは細切りに、玉ねぎはスライスにして水にさらして水を切っておく。
- ④ 具材とたれをよく混ぜ合わせて、器に敷いたブリーツレタスの上に盛り付ける。最後にサラダパセリを散らす。