



今までの
レシピ集はこちら



新タマネギと切り干し大根の
減塩サラダ(タイ風)



タイの甘酸っぱいサラダ「ヤムウンセン」。今回は減塩に大活躍する切り干し大根を使いました。切り干し大根の強いうま味と、新タマネギの甘みと香りで、少ない塩分量でも満足できます。

武田 都

(たけだ さと)

●野菜ソムリエ
●アロマセラピー
インストラクター

ブログは
こちら



減塩サラダ(タイ風)

下ごしらえ

- ①切り干し大根は水で戻し(5分程度)、よく絞る。きくらげも水で戻し(30分程度)、切り干し大根と同じぐらいの太さに切る。
- ②タマネギはスライス、パセリはみじん切り、青ネギは小口切りにする。
- ③パクチーは葉をざっくりちぎり、茎は細かく刻む。

- ①ボウルにしょうゆ、干しエビ、砂糖、レモン果汁を入れ、よく混ぜてタレを作る。
- ②タマネギ、切り干し大根、きくらげを加え、しっかりなじむまでよく混ぜる。
- ③パセリ、青ネギ、パクチー(葉と茎)を加え、よくあえる。
- ④唐辛子を加え、よく混ぜて出来上がり。

材料(4人分)

切り干し大根 20g(戻し後80g)
きくらげ …… 3g(戻し後約20g)
干しエビ …… 大さじ2(3g)
タマネギ …… 4分の1個
パクチー …… 1本(3~5g)
青ネギ …… 3本(約20g)
パセリ …… 1本(10g)

《調味料》

しょうゆ …… 小さじ2
レモン果汁 大さじ1(2分の1個)
砂糖 …… 小さじ2
唐辛子(輪切り) …… 好みの量

パクチーが苦手な方は
玉ねぎを増やすか、
白ネギなどを置き換えて
みてください

