

はるさめサラダ

アジアン サラダ

材料 (2~4人分)

具

はるさめ	70g
豚肉	50g
えび	8尾
きくらげ	2~4g
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1/2本
にんにく	1/2片
ナンプラー	大さじ1
レモン汁	大さじ2
砂糖	少々
赤唐辛子	1本
塩	少々
ごま油	適量



作り方

1. きくらげは水にもどし、せん切りにしてさっと湯通しする。
玉ねぎはスライスし水につけ絞り、きゅうりはせん切り、
にんにくは、みじん切りにして油で炒めておく。
豚肉は、5cm幅ぐらいに切る。
えびは殻をむいて背わたをとる。
 2. 水をはったフライパンに赤唐辛子、塩を入れ沸騰させ、豚肉、えびを加え
中火で煮る。火が通ったら取り出す。
 3. 2のフライパンに春雨を入れ茹で(3~5分)、ザルに取り出し、
長ければ食べやすい長さに切り、ごま油をからめ粗熱をとる。
 4. ボウルに、にんにく、ナンプラー、レモン汁、砂糖を入れて混ぜ、
具を加えて混ぜ、器にもる。
- ✖️ お好みで、香葉、唐辛子の粉、ハム、錦糸玉子や鶏のささ身を加えてもOK。
・えびの殻からも旨みをとれるので殻を出し袋に入れ
2のところで加えてあげると、いいです。

所要時間 30分
主な調理器具 フライパン、ボウル