

# やわ肌ねぎとエディブルフラワーのヤムウンセン (タイ風春雨サラダ)



フードコーディネイト  
**野股正宏**  
「ヒロクッキングスタジオ」  
<http://www.hiro-cooking.com>

## ◆材料 (4人分) 217 kcal ※一人分あたり

やわ肌ねぎ	1本	エディブルフラワー	ひとつかみ
ムキエビ	100g	豚挽肉	100g
塩・コショウ	少々	春雨	50g
ニンジン	1/3本 (50g)	キクラゲ	3~4g (乾燥)
パクチー	適量	ピーナッツ	適量

### 【合わせ調味料】

- ・ニンニク、ショウガ…各1かけ
- ・赤唐辛子…1~2本
- ・ナンプラー、酢…各大さじ2
- ・砂糖、サラダ油…各大さじ1

## ◆作り方

- ①. やわ肌ねぎは縦半分に切り、斜めに薄くスライスにする。
- ②. ムキエビは塩茹でにする。豚挽肉は炒めて軽く塩・コショウをする。春雨は表示通りに茹で、水に落としてから水気をしっかりと切る。
- ③. ニンジンは千切りにする。キクラゲは水で戻して食べやすい大きさに切り、サッと湯がく。パクチーはざく切りにする。
- ④. ニンニク、ショウガ、赤唐辛子は細かくみじん切りにし、他の合わせ調味料の材料と合わせ混ぜる。
- ⑤. ①~④を合わせ混ぜ、砕いたピーナッツを散らし、エディブルフラワーをのせる。