

RECIPE

干し野菜のエスニックサラダ

Ethnic salad of dried vegetables

ライムの爽やかな香りと^{とうばんじゃん}豆板醤のピリッとした辛味が暑い夏にぴったり♪

Cook!



1人分の栄養価

エネルギー
156kcal

たんぱく質
10.7g

脂質
0.4g

食塩相当量
0.8g

\ おすすめです! /



市健康推進課職員

下準備

大根とキュウリは幅5mm程度の細切りにし、1日干しておく。

材料 (2人分)

干し大根…60g

干しキュウリ…30g

タマネギ…1/4個

むきエビ…80g

A { すりおろしニンニク…小さじ1/2
ライム…1/4個 砂糖…大さじ1
塩…0.5g 豆板醤…3g
水…大さじ1

作り方

① 干し大根は水でさっともみ洗いし、水けを軽く絞る。タマネギは繊維にそって幅3mm程度の薄切りにし、ライムは果汁を絞っておく。

エビは背ワタを取り、沸騰した湯で1分ほどゆでる。

② Aをボウルに合わせ、①のタマネギとエビを入れてよく和える。

③ ②に干しキュウリと①の干し大根を加えてさっと和えたら完成。

★最後にライムの皮をすりおろすと、爽やかな香りがUPします。