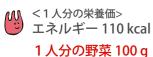




ベトナム風キャベツのサラダ



材料 【4人分】
鶏肉······ 100g
キャベツ 1/4個
らっきょう 4個
赤玉ねぎ 1/4個
青じそ 4枚
ピーナッツ適量
┌ ナンプラー 大さじ1
A 砂糖······ 大さじ1
レモン汁 大さじ1
_ こしょう 少々





作り方

- 1) 鶏肉は耐熱皿に入れ、軽くラップをする。電子レンジで加熱し、中まで火を通す。熱いうちに食べやすい大きさに裂いておく。
- 2) キャベツは千切りにする。らっきょうは薄切りにする。
- 3) 赤玉ねぎは薄切りにする。水(分量外)に2分程度さらしてから、水気をしっかり切る。
- 4) 青じそは千切りにし、ピーナッツは細かく刻む。
- 5) Aを合わせて、ドレッシングを作る。
- 6) 鶏肉、キャベツ、赤玉ねぎ、らっきょう、ドレッシングを合わせ、器に盛り付ける。上から青じ そ、ピーナッツをのせる。



対象: エスニック料理 が好きな方

Cooking Point

- ・鶏肉はむね肉やもも肉などお好きな部位を使ってください。
- 6)でドレッシングと合わせる時は、強くもむようにして合わせると良いです。
- ・さっぱりとしたドレッシングで野菜がたくさん食べられます。他の野菜でも試してみてください。