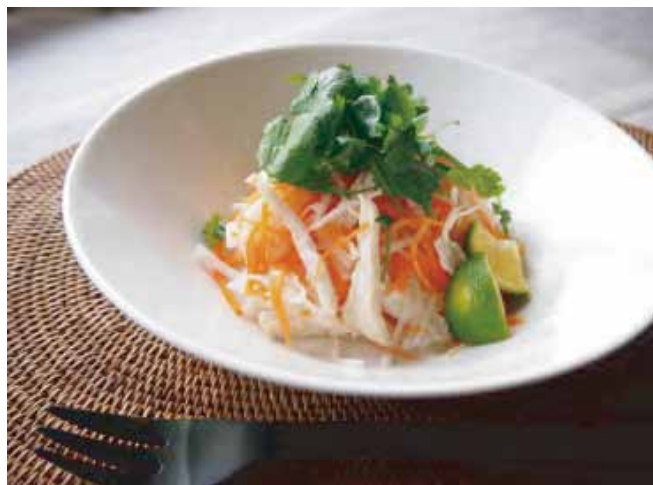



大根のエスニック風サラダ



材料 【2人分】

大根	80 g
にんじん	40 g
塩	小さじ1/4
鶏むね肉	80 g
酒	小さじ1
塩	小さじ1/4
ナンプラー	小さじ1/2
すだち（しぼり汁）	小さじ1
（飾り用）	1/4個
パクチー	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 56 kcal 塩分 0.9 g

作り方

- 1) 鶏肉に酒と塩をふり、耐熱容器に入れてラップをする。1分程度電子レンジで加熱し、鶏肉に火が通ったら粗熱を取り、食べやすい大きさに裂いておく。
- 2) 大根・にんじんは千切りにし、塩を加え、しばらく置いてしんなりしてきたら水気を切る。
- 3) パクチーは食べやすい大きさ（2～3cm）に切っておく。
- 4) ボウルにナンプラーとすだちのしぼり汁を入れて混ぜ合わせ、冷ました1）と2）を加えて和える。
- 5) 食べる直前にパクチーを4）に加え、飾用のすだちと一緒に器に盛る。

Cooking Point

- ・パクチーが苦手な方は大葉やねぎに変えて、ナンプラーが苦手な方は、しょうゆに変えても美味しく食べられます。



対象：エスニック料理
が好きな方