

タイ風 なすサラダ



材料 【2人分】

なす	2個
玉ねぎ	20g
パクチー	適量
A	
ナンプラー	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
赤唐辛子	1本

 <1人分の栄養価>
エネルギー 37 kcal

 塩分 0.6 g

1人分の野菜 81 g

作り方

- 1) なすはヘタを除き、1個ずつラップに包む。電子レンジで5分程度加熱し、皮をむいて一口大に切る。
- 2) 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしてからしっかり絞る。
- 3) パクチーもみじん切りにする。
- 4) 赤唐辛子は種を除き、輪切りにする。
- 5) Aを合わせる。
- 6) 皿になすを盛り、上から玉ねぎ、パクチーをのせる。さらに5)をかけてできあがり。

Cooking Point

- パクチーが苦手な方はイタリアンパセリかパセリで代用してください。
- はちみつの代わりに同量の砂糖でも大丈夫です。
- なすは電子レンジで加熱することで、暑い季節でも火を使わずに調理できます。
- 赤唐辛子はお好みで調節してください。



対象：タイ料理が
好きな方