



ソムタム風サラダ



上尾市ホームページ

※ソムタムは、青いパイアのサラダです。
パイアの代わりに切干大根で作ります。



材料（2人分）

	切干大根	10g
	赤ピーマン	40g
	きゅうり	40g
A	酢	大さじ1と小さじ1（20g）
	水	小さじ2（10g）
	サラダ油	小さじ1（4g）
	ナンプラー	小さじ2/3（4g）
	砂糖	小さじ2/3（2g）
	こしょう	少々
	干しえび	2g

※辛い味が好みの方は、小口切りの赤唐辛子を
Aの調味液に加えてください。

【調理レベル】 ★☆☆

一人分のエネルギー **50 kcal**

食塩相当量 **0.5 g**



作り方は
裏面を見てね ▶

作り方

かんたん おいしい



上尾市健康増進計画
食育推進計画 推進中!

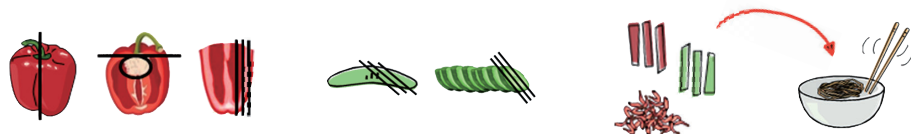
- ① 切干大根は、サッと洗って水気を絞り、ボウルに入れる。



- ② 小鍋にAを入れて強火にかける。煮立ってから、30秒ほどしたら火を止め、熱いうちに①の切干大根に回しかける。すぐにラップをかけ、完全に冷めるまでおく。



- ③ 赤ピーマンは、へたと種を取り、せん切り。きゅうりもせん切りにする。②のラップを外し、切った野菜、干しえびを加えて和える。



ナンプラーのエスニックな
風味と甘酸っぱい味付けが
くせになります。



問い合わせ先 上尾市健康増進課

TEL 774-1411 (西保健センター)
TEL 774-1414 (東保健センター)