

じゃがいもとインゲンのソムナム風



栄養価(1人分)

エネルギー 155kcal、たんぱく質 3.8g

脂質 8.9g、炭水化物 15.9

食物繊維 2.3g、食塩相当量 0.7g

材料(2人分)

じゃがいも	中1個(100g)	◎レモン汁	大さじ1(15g)
にんじん	1/2本(70g)	◎ナンプラー	小さじ1(5g)
さやいんげん	10本(32g)	◎上白糖	小さじ1(3g)
干しエビ	大さじ1(4g)	◎ピーナッツ	20粒(9g)
ごま油	大さじ1(13g)	◎唐辛子	1/2本(0.2g)

POINT エスニック系の味付けが苦手な場合、ナンプラーを日本のしょうゆに置き換えてもOK

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、ピーラーで薄くスライスし水に5分ほどさらし水けを切っておく。ピーナッツはフライパンでから炒りし粗く刻む(ダイズカットのものを使用してもOK)。唐辛子は種を抜き輪切りにする。
2. にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン上にスライスする。沸騰した塩水で、さやいんげんをさっと茹でる。ざるに揚げ、粗熱が取れたら4cm長さの斜め切りにする。
3. 干しえびはぬるま湯に10分ほどつけて戻し、水けをよくふきとる。フライパンにごま油を熱し、干しえびを揚げするように炒め、ペーパータオルの上に取り出して油を切る(えびが大きかったらあらく刻む。) ボウルに◎、えびを一緒に入れておく。
4. 鍋に湯を沸かし、じゃがいもをさっと茹で、ざるに挙げてよく水を切り、②とともに◎の入ったボウルに入れ、よく和える。

POINT じゃがいもは茹でてすぐ調味液に浸さないとじゃがいも同士がくっつくので注意

POINT じゃがいもは熱いうちに和えることで味がなじむ