



# 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

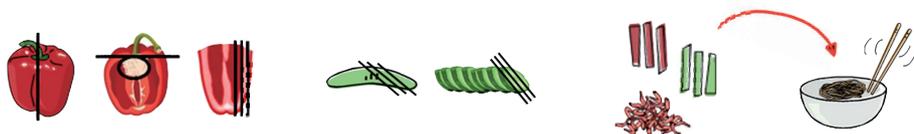
- ① 切干大根は、サッと洗って水気を絞り、ボウルに入れる。



- 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。



上尾市健康増進計画  
食育推進計画 推進中!

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。

