

タイ料理教室

講師：サンティさん（タイ料理レストラン タイタイ）

ヤム・ウン・セン

(タイの春雨サラダ)

4人分

材料

豚ひき肉	50g
セロリ	ひとつかみ
乾燥海老	小さじ1
にんにく（みじん切り）	一片
とうがらし（小口切り）	少々
レモン汁	約大さじ2
ナンプラー	約大さじ1
砂糖	約小さじ1/4
玉ねぎ	25g
ねぎ	少々
トマト	25g
春雨（水でもどしておく）	

作り方

1. 豚挽肉をゆでる。
2. セロリ、乾燥海老、にんにく、とうがらしをボールに入れて混ぜる。
3. 玉ねぎ、ねぎ、トマトも入れて混ぜる。
4. 春雨をさっとゆでる。
5. レモン汁、ナンプラー、砂糖を入れ、春雨を入れ、味を調整してできあがり。

レッドカレー

2人分

※材料※

鶏ガラスープの素	(スープ200cc分)
水	200cc
ココナツミルク	70cc
レッドカレーペースト	約30g
鶏胸肉	100g
細切りたけのこ水煮	70g
ナムプラー	約大さじ1
砂糖	小さじ1
ピーマン	1/3個
ホラパー(外のバジル)	ひとつかみ
ご飯	2人分

※作り方※

1. 鍋にスープを用意する。
2. ココナツミルク、カレーペースト、鶏肉、たけのこを入れて煮込む。
3. ナンプラー、砂糖、ピーマン、ホラパーを入れて、一煮立ちしたらできあがり。