料理名 イカ入り	7イ風春雨サ	トラダ		IF9ZZ
料理名 (ヤ	ムウンセン)	ウンセン)		イカ入りタイ風春雨サラダ(ヤムウンセン)
•	_,,,	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		※イカやエビ等の魚介、豚肉や鶏肉も一緒に召し上がれるヤムウンセンですが、今回は
材料	数量	単位	数量	イカとイワシ水煮(サバ水煮も可です)で、サラダだけでなく、肴としても楽しめる1皿です。
17) 17-1	(10人前)	中心	(4人前)	
赤いか	1/2	杯	0.2	下処理
イワシ水煮缶	1	缶	0.4	①赤いかは1ロサイズに切り分け、湯通しして冷やしておきます。
はるさめ	60	g	24	②いわし水煮は、そのまま使います。(水煮の汁は使います。)
セロリ	1	本	0.4	③セロリ、キクラゲ(事前に水でふやかしてください。)、きゅうり、ニンジンは千切りにします。 ④ミニトマトは縦に1/2個に切ります。
キクラゲ	15	g	6	(母)ミートく下は飛に1/2個に切ります。 (5)ニラは1.5cmの長さに、小ねぎは小口切り(そばやうどんに入れる大きさ)
ニンジン	1/2	本	0.2	⑤ニンニク1片はみじん切りにします。
きゅうり	1	本	0.4	⑦レモンは、いちょう切りにします。
ミニトマト	5	個	2	
ニラ	1/4	束	0.1	高向平
小ねぎ	1/4	束	0.1	⑧タレを作ります。
ポッカレモン		大さじ	0.8	☞ボイント:最初でタレを作ることで、野菜の香や味の馴染み方に、調和をもたらせ易いです。
ニンニク	1	片		イワシ水煮缶の汁、ニラ、小ねぎ、ポッカレモン、ニンニク、上白糖、ナンプラー、醤油
上白糖	8	g		いちょう切りにしたレモン、スイートチリソース、塩、胡椒を合わせます。
ナンプラー		大さじ		⑨はるさめを湯がき(一緒にキクラゲも茹でます。)、湯でこぼして水を切ります。
レモン	1/3	個		☞ポイント:湯でこぼした後に、流水で冷ますような事はしなくても大丈夫です。余分な水分が入
醤油		小さじ		るため、そのまま冷まします。
スイートチリソース		小さじ		⑩粗熱がとれたら、はるさめと千切りにした野菜と一緒にタレに絡めます。 ※この時にタレの水分で、はるさめがほぐれます。
塩·胡椒		少々	0	
			0	「「大き音音・ラック・この間」がに「カン・マー」(「マン こうの間 好き的もうことがあっ
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
			0	
_			0	
			0	