



いろいろ食感、タイの中華風刺し身サラダ

入学や就職など、お祝い事が多い季節のおうちパーティーメニューにもぴったり。シャキシャキの生野菜、カリカリワントンやナッツなど、いろんな食感を存分に楽しめるよう、ドレッシングは食べる直前に。豪快に混ぜ合わせていただきます。

【栄養価】（1人分）

エネルギー	194kcal
タンパク質	10.6 g
脂質	13.4 g
炭水化物	9.0 g
食塩相当量	1.0 g



材料（4人分）

- タイの刺し身（柵）…………… 150g
- ニンジン…………… 1/5本
- キュウリ…………… 1/2本
- レタス…………… 1枚
- セロリ（茎の部分）…………… 1/2本
- パクチー…………… 少々
- 落花生（殻なし）…………… 20g
- ワントンの皮…………… 5枚
- 菜種油…………… 大さじ2
- a) 濃い口しょうゆ…………… 大さじ1と小さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- b) ニンニク（すりおろし）…小さじ1/2
- ショウガ（すりおろし）…小さじ1/2
- ごま油…………… 小さじ1
- いりごま（白）…………… 小さじ1

作り方

- ① ニンジン、キュウリは細い千切り、レタスは短冊切りにする。セロリはピーラーで縦長にスライスし、5分ほど氷水につけてからキッチンペーパーに包み、水気を切る。パクチーはざく切りにする。
- ② 落花生は薄皮をむいて粗めのみじん切りにし、フライパンでからいりする。
- ③ 5mm幅に切ったワントンの皮と菜種油をフライパンに入れて中火にかけ、菜箸でほぐしながら茶色く色づくまで揚げ焼きにする。キッチンペーパーを敷いた皿に取り、油分を切る。
- ④ タイの刺し身は5mmくらいの薄切りにする。
- ⑤ a)を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで20～30秒加熱する。取り出して混ぜ合わせ、砂糖が溶けたらb)を入れ、よく混ぜる。
- ⑥ 大きい皿の中央にレタスを盛り、上に④を並べる。
- ⑦ ⑥を囲むように、他の野菜と②、③を盛る。
- ⑧ ⑤を食べる直前にかけ、全体を混ぜ合わせてから取り分ける。

使用したMOA自然食品

菜種油／瑞雲醤油こいくち／瑞雲
純米酢まるやか／ミネラルシュ
ガー／ごま油／有機いりごま白



オンライン
ショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★香りの良い野菜はアクセントになりますが、セロリやパクチーが苦手な場合は、長ネギやダイコンに変更しても。
- ★セロリはピーラーで薄切りにし、氷水に浸してからキッチンペーパーで包むと、くるんと丸まります。見た目にかわいらしいのでぜひ挑戦を。
- ★やや甘めの、しょうゆベースのドレッシングがよく合います。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>