

2024年11月号

【料理名】せん切りにんじんのサラダ



【作り方】（2～3人分）

にんじん $\frac{1}{2}$ 本はせん切りにする。ナンプラー、レモン汁、乾燥桜えび各小さじ1、砂糖小さじ $\frac{1}{2}$ 、一味唐辛子とクラッシュピーナッツ（ピーナッツのみじん切り）各少々であえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。