



ひんやり
嬉しい!

暑さ対策レシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
185 kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

1人分
カリウム
353 mg

旬の枝豆と香草で和えたタイ風ヤムサラダで食欲up!

枝豆と厚揚げのさっぱり スパイシーサラダ

厚揚げの原料である大豆や枝豆には、夏バテの原因としてよくあげられるビタミンB1やカリウムが豊富に含まれています。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

枝豆(さや付き)	100g	パクチー	2本
厚揚げ	1/2枚(150g)	こめ油	小さじ1
ツナ缶	1缶(70g)	唐辛子(輪切り)	1本分
赤玉ねぎ	1/4個	ナンプラー	大さじ1/2
生姜	1片	レモン汁	大さじ2
みょうが	2本	砂糖	小さじ1
小ねぎ	2本		

- 枝豆はさやの両端5mmほどをハサミで切り、鍋に水(1ℓ)と塩(大さじ1)を入れて沸騰させたお湯に入れ、再沸騰後4分茹でザルにあげます。粗熱が取れたら、さやから出します。
- フライパンにこめ油を入れて中火で熱し、厚揚げを全面焼き目がつくように1分ずつ焼き、1.5cm角に切ります。
- ツナ缶は汁気を切ります。
- 赤玉ねぎは薄切り、生姜とみょうがは千切り、小ねぎは小口切り、パクチーは粗く刻みます。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1～4を順番に加えて和えます。

ココがPOINT!

枝豆はさやの両端を切落してから茹でることで水まわりがよくなり、塩味も付きやすくなります。