[illegible]

[illegible](*^o^*)

[illegible]3[illegible](*’▽’*)

[illegible]

[illegible]([illegible])[illegible]1/2[illegible](100g)

[illegible]1/4[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]g

[illegible]

[illegible]

・A　三温糖・・・大さじ１強

・A　レモン汁・・・大さじ１

・A　ナムプラー・・・大さじ１

人参のソムタム（タイ風サラダ）の作り方

①にんじんはせん切り、トマトは1.5cm角に切る。さやいんげんは塩を加えた熱湯で１分茹で、冷水にとって水気を切る。
②鷹の爪はたて半分にカットし、種を取り除いたら水に３０分ほどつけて戻す。獅子唐は下手を切り落とす。
③すり鉢に水気を切った赤唐辛子、にんにくを入れ、形が残るくらいにすりこぎで潰す。ピーナッツ、干しえびを加えてさらに叩く。
④さやいんげん、Aの材料を加え、混ぜるように軽くたたいて全体になじませる。（味を見て塩胡椒で味を整えてください＾＾）
⑤トマトとにんじんを加えてさっと混ぜ合わせる。にんにくは取り除く。（あれば）サニーレタスを器に添え、３を盛る。
その他のBLOGはこちらから・・・

初心者向けの１対１の本気の料理教室：マンツーマン料理教室の情報はこちらから