

## ●豚肉と春雨のエスニックサラダ

### 【材 料】(3~4人分)

・セロリ(茎)	: 1/2本	・ナムプラー	: 大さじ2
・にんじん	: 1/2本	・スイートチリソース	: 大さじ3
・パクチー	: 1株(10g)	・酢	: 小さじ1
・バターピーナツ	: 30g	・塩	: 少々
・春雨(乾燥)	: 50g	・こしょう	: 少々
・豚ロース	: 250g		

(しゃぶしゃぶ用)

### 【つくり方】

- ① セロリはすじをピーラーでむき、斜めに薄切りにする。にんじんは皮をむき、千切りにする。パクチー1株(10g)は根元を落とし、葉と茎を分ける。茎をみじん切りにする。バターピーナツは保存袋に入れ、粗めに砕く。  
ポイントセロリは斜めの薄切りにすることで繊維が気にならなくなる。  
ポイントバターピーナツを加えることで、サクサクとした食感とコクが出る。
- ② 春雨は熱湯でもどし、水けをよく切る。  
ポイント長い春雨の場合は、半分の長さに切る。
- ③ 鍋に湯をわかし、弱火で豚肉をゆでて氷水にとり、豚肉が完全にさめたらペーパータオルの上へのせ、水けをしっかりと取り除く。  
ポイント弱火でゆっくり熱を通して食感をやわらかく。  
ポイント氷水に豚肉を入れることで余分な脂がとれる。
- ④ ボウルにナムプラー・スイートチリソース・酢・パクチーの茎・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。  
ポイントナムプラーをいれることで、エスニック風に仕上がる。
- ⑤ ④に豚肉を加え、なじませるようによく混ぜる。①のにんじん、セロリを加えよく混ぜる。②の春雨を加え、さらによく混ぜる。味見をして、塩味が足りない場合は塩・こしょうで調整する。  
ポイントよく混ぜてたれとなじませることで、野菜をしんなりとさせる。  
ポイント春雨を加えることで食べ応えUP!
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、①のバターピーナツを上から散らす。仕上げに、お好みでパクチーの葉を加えたらできあがり。