

ハクサイ
「タイニーシュシュ」の
ベトナム風サラダ

ハクサイのレンビ



新鮮なタイニーシュシュは生食がおすすめ!
みずみずしくて甘くて、サクサクです

材料（4人分）

| | |
|-------------|-------------|
| ハクサイ | 〈ドレッシング〉 |
| 「タイニーシュシュ」 | ナンプラー…大さじ2 |
| ……350g～400g | レモン汁…大さじ3 |
| （外葉5～6枚） | グラニュー糖…大さじ2 |
| パプリカ（赤・黄） | 水…大さじ1 |
| ……各1/4個 | ニンニク（スライス） |
| パクチー（香菜）…1束 | ……5～6枚 |
| ピーナッツ…10粒 | トウガラシ…1/3本 |

下ごしらえ

ハクサイ、パプリカ、シャンツアイをきれいに洗っておく。ピーナッツは粗く刻む。

作り方

- ① ハクサイは繊維を断ち切るように約3mm幅に、パプリカは縦にせん切りにする。パクチーはしっかり水けを切り、約3cmの長さに切る。
- ② ドレッシングを作る。材料をすべて合わせ、よく混ぜる。
- ③ (1)を混ぜ合わせて器に盛り、ドレッシングをかけて上にピーナッツを散らす。

ポイント

ピーナッツは、ぜひ入れてください。食感がよく、アクセントになりますよ!パクチーは「シャンサイ（香菜）」または「コリアンダー」とも言われとも呼ばれ、アジア料理ではポピュラーな野菜です。