



### ワンポイントアドバイス

- トムヤムペーストがあると、スパイス類がそろわなくても本格的な味になります。
- 代用品  
 レモングラス・・・ミョウガの茎、レモンの皮  
 カフェライムリーフ・・・ミカンの皮  
 ガランガル・・・根生姜  
 コリアンダー・・・セロリの葉、みつ葉、万能ネギ  
 トムヤムペースト・・・鶏ガラスープ

## トムヤムクン

### 材料(4人分)

- 有頭えび・・・・・・・・・・・・・8匹
- ふくろ苺(缶詰)又はしめじ・・・1/2缶  
(100g)
- 鶏ガラスープ・・・・・・・・・・・・・4カップ  
(湯+スープの素) (4C+6g)
- チリインオイル・・・・・・・・・・・・・小2~大1
- レモングラス・・・・・・・・・・・・・2本
- カフェライムリーフ・・・・・・・・・・・・・3枚
- ガランガル・・・・・・・・・・・・・3枚
- 唐辛子・・・・・・・・・・・・・2~3個
- レモン汁・・・・・・・・・・・・・大1
- ナンプラー・・・・・・・・・・・・・大1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・小1
- コリアンダー・・・・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ① えびは、頭と尾を残して皮を剥ぎ、背わたを取る。(身の皮を残してもよい) ふくろ苺は半分に切る。(しめじは小房に分ける)
- ② レモングラスは軽くたたき斜め切り、カフェライムリーフは半分に切り、ガランガルは薄切り、唐辛子は半分に切る。(乾燥品なら水に戻しておく)
- ③ 鍋に水4カップを入れ沸騰したら5分ほど煮る。鶏ガラスープの素を入れる。
- ④ ③の中に、ふくろ苺(又はしめじ)、えびを入れ、火が通ったらチリインオイル、ナンプラー、砂糖を入れ火を止める。最後にレモン汁を入れる。
- ⑤ 器に盛り、コリアンダーを飾る。(えびは煮すぎないように注意)

(1人分)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	12.0g
脂 質	1.1g
塩 分	1.2g