



ガパオ風ヤムウンセン

植物性素材のみで作ったヴィーガン対応サラダメニュー。

バジルの香りとガーリックの旨味で満足感ある味わい。レモン果汁でさっぱり仕上げました。

材料(1食分)

- ・ベジカフェ ガパオ 120g(1袋)
- ・緑豆春雨(ボイル) 120g
- ・紫玉ねぎ(スライス) 30g
- ・レモン果汁 3g
- ・食塩 1g
- ・きゅうり(細切り) 30g
- ・水菜(3cm長さ切り) 20g
- ・ミニトマト(1/4カット) 2個
- ・パクチー(3cm長さ切り) 15g

作り方

- ① 解凍した「ベジカフェ ガパオ」から食塩までの材料を混ぜ合わせる。
- ② ①、きゅうり、水菜を軽く混ぜ合わせ、お皿にバランスよく盛り付ける。
- ③ ミニトマト、パクチーをトッピングする。

ベジカフェ ガパオの 解凍方法

ボイルの場合：袋は開封せずに、凍ったまま沸騰したお湯の中で約5分加熱してください。

流水の場合：袋は開封せずに、凍ったまま流水(約15℃)で約10分解凍してください。

スチームの場合：袋は開封せずに、凍ったまま穴あきホテルパンに入れ、スチームコンベクション(スチームモード100℃)で約3分加熱してください。

※調理条件(温度や時間)は使用する調理機種により異なりますので、都度ご調整願います。
※解凍時間は季節や室温、水温により多少異なります。