

## ◎さんばい (煮なます)

### 【材料】 5人分

大根	150g
人参	50g
きゅうり	50g
れんこん	50g
ごぼう	50g
こんにゃく	50g
生しいたけ	50g
メサバ	1/2尾

### 合わせ調味料

出し汁	60ml (4T)
酢	60ml (4T)
砂糖	大さじ3
みりん	15ml (1T)
酒	15ml (1T)
塩	小さじ2

### 【作り方】

材料はすべて同じ大きさの薄切りにする。

- ①大根、人参、きゅうりは1cm×4～5cmの薄切りにし、1%の塩をして、しんなりしたらよく絞る
- ②れんこん、ごぼうは①と同じ大きさに切り、酢水につけておく。
- ③こんにゃくは、1cm×4～5cmの薄切りに切ったら下茹でし、アク抜きをする。
- ④生しいたけは軸、傘とも薄切りにする。
- ⑤メサバは細切りにする。
- ⑥ ①、⑤以外の材料 (②③④の材料) を合わせ調味料で煮る
- ⑦材料が煮えたら具と煮汁を分け、素早く冷ます。  
煮汁の味をみて、薄くなっていたら調味し直す
- ⑧全ての材料 (①⑤⑦) を煮汁と混ぜ合わせ、盛り付ける。

