

## ■材料(保存容器大1個分)

干しシイタケ	8枚
レンコン	1節(200g)
ニンジン	1/2本
ゴボウ	1/2本
里芋	4~5個
こんにゃく	1枚
絹さや	10枚
<調味料>	
白だし	大さじ3
みりん	大さじ1
干しシイタケの戻し汁	2カップ
塩	少々



## ■作り方

1. 干しシイタケは水で戻しておく。
2. レンコンの皮を剥き1cm幅の輪切りにし、酢水をはったボウルに入れて10分程さらす。
3. ごぼうは皮をこそげ落として長さ5cmに切り、酢水をはったボウルに入れて10分程さらす。
4. 絹さやは筋を取り、湯を沸かした鍋に塩小さじ1/2を入れて30秒程さっとゆでザルに上げる。
5. 里芋は端を切り落とし、六角形になるように皮を剥き半分に切る。鍋に里芋とかぶるくらいの水を入れて中火で加熱し、沸騰したら弱火にして5分ゆでるでザルに上げる。
6. こんにゃくは5mm幅に切り、端1cmを残して切り込みを入れてねじる。沸騰した湯でさっとゆでる。
7. 人参は花型でくり抜き、ねじり梅に飾り切りする。
8. 鍋に油を入れ熱し、人参と絹さや以外の材料を加えて油がまわるよう中火で炒め合わせる。
9. 調味料を入れ、ふたをして煮立たせる。煮立ったら落としぶたをし、弱火で20分ほど煮汁がほどよく少なくなるまで煮込む。
10. 絹さやを散らし出来上がり。

## ■ポイント

ゴボウとレンコンは同じボウルで酢水にさらしてOK。