

しょうかわ 莊川野菜でバンサンスー

【材料】 4人分

ほうれん草	80g
人参	40g
大根	60g
きゅうり	1/2 本
とうもろこし	40g
★薄口しょうゆ	小さじ1強
★酢	小さじ2
★食塩	少々
★ごま油	小さじ1/2
★三温糖(砂糖)	5g
白ごま	小さじ2



【おいしく作るコツ】

- ※ 野菜は、茹ですぎない。
- ※ 野菜の水気は、しっかりしぼる。
- ※ ★の調味料は、最初に合わせておく。
- ※ 食べる直前に和える。

1



ほうれん草は、沸騰した湯で、2分程茹でて、水に取る。

2



茹でたほうれん草の水気をしぼって、4cm位に切る。

3



にんじん、大根は、千切りに切る。

4



きゅうりは、ななめに切って、千切りに切る。

5



鍋に湯をわかし、にんじん、大根を入れて3~4分茹で、そのままきゅうり、とうもろこしを入れて、さっと茹で、ザルに取り出し、流水で冷やす。

6



②のほうれん草、⑤の野菜をボウルに入れ、合わせた★の調味料を加え、最後に白ごまをふって、和える。