



茄子炒め



【調理方法】

1. 仙台麩を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。
2. 鍋にサラダ油を熱し、なすとピーマンを炒めて取り出す。
3. 鍋に調味料Aと仙台麩・たまねぎを入れて火にかけ沸騰したら 弱火でコトコト煮る。
4. 鍋になすとピーマンを戻し、味がしみたなら調味料Bでとろみをつけて火を止める。

【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cm幅の半月切り)	20枚
なす (ヘタを取り縦に4つ切り)	1袋
ピーマン(千切り)	1個
たまねぎ(薄切り)	1個
サラダ油	大さじ1
【調味料A】	
水	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
【調味料B】	
水	大さじ2
片栗粉	大さじ1