



お麩ニラ炒め



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	1本
ニラ(4cmに切る)	1束
しょうが(千切り)	1片
【調味料A】	
鶏ガラだし	5g
お湯	200ml
【調味料B】	
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
ソース	大さじ2

【調理方法】

1. 仙台麩を調味料A（お湯200mlで鶏ガラだしを溶く）に10分程度浸しておく。
2. フライパンにごま油をしき、弱火で香りが出るまでしょうがを炒める。香りが出たら、ニラを加えしんなりしてきたら調味料Bで味を付ける。
3. 2) のフライパンに仙台麩を加え、汁気がなくなるまで炒める。