



仙台麩と白菜の食べるラー油炒め



【材料】	分量（4人分）
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	1本
白菜 (4cmの千切り)	1/4かぶ
食べるラー油	大さじ2
ゴマ油	大さじ3
水	50ml
中華だし	小さじ1
塩・コショウ	適量

【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. フライパンにゴマ油を入れて、白菜を炒め、しんなりしたら、仙台麩を加え、水、中華だしを加えさらに炒め、食べるラー油を加えて混ぜ合わせます。