



仙台麩と大根の黒コショウ炒め



【材料】	分量（4人分）
仙台麩 （1cmの薄切り）	大1本
大根（千切り）	中1/2本
サラダ油	大さじ2
【調味料】	
水	100ml
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
めんつゆ	大さじ3～4
黒コショウ	小さじ1

【調理方法】

1. ボウルに調味料を混ぜ合わせておく。
2. 仙台麩は、1) のボウルに入れて味をなじませる。
3. フライパンにサラダ油を引き、大根を炒めしんなりしたら、2) をかけまわし、水気がなくなるまで炒める。
4. 仕上げに黒コショウをふる。