



仙台麩とセロリときゅうりの炒め漬け



【材料】	分量（4人分）
仙台麩 （1.5cm幅の輪切り）	小1本
セロリ	1本
きゅうり	2本
ゴマ油	大さじ2
生姜（せん切り）	1片
糸唐辛子	少々
【A】	
砂糖	大さじ4
塩	小さじ1
酢	大さじ5

【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切る。
2. セロリときゅうりは4cm長さの1cm幅の棒状に切る。
3. フライパンにゴマ油を熱し、生姜のせん切りと糸唐辛子を炒める。香りが出たら、1)の仙台麩と2)を加えてサッと炒め、調味料を加えたら火を止める。
※30分以上漬け込む。翌日も美味しく食べられる。