



仙台 麩 と ハヤト 瓜 の 中華 炒め



【材料】	分量 (4人分)
仙台 麩 (1.5cm幅の輪切り)	小1本
ハヤト 瓜	1個
ゴマ油	大さじ1
鶏ガラ出し	小さじ1
水	300ml
塩・こしょう	適量
しょうゆ	適量
【A】	
にんにくみじん切り	1片
しょうがみじん切り	1片

【調理方法】

1. 仙台 麩 は1.5cm程度の輪切りにして、ボウルに鶏ガラ出しと水を加えた中に5分程浸しておく。
2. ハヤト 瓜 は皮を薄くむき、半分に切って種を取り出し、仙台 麩 と同じ大きさに切る。
3. フライパンにゴマ油を引き、Aをくわえて炒め合わせ香りが出たら、1)を汁ごと加え、強火で炒め煮にする。
4. 汁気がなくなったら塩・こしょう、しょうゆを加えて味を調える。