



仙台麩とキャベツの甘辛炒め



【材料】	分量（4人分）
仙台麩 （1cm幅の輪切り）	1本
キャベツ（ザク切り）	中1/3個
にんにく（みじん切り）	1片
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
豆板醤	小さじ1
塩コショウ	少々
胡麻油	大さじ2
水	大さじ3
小ネギ	少々
糸唐辛子	少々

【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. 胡麻油、にんにく、仙台麩、キャベツをボウルに入れ、オイルが全体に回ったらフライパンに移し、水を加え、蓋をして中火で5分ほど加熱する。
3. 2) に味噌、砂糖、みりん、豆板醤（あらかじめ混ぜておく）を加え、全体にからんだら塩コショウで味を調え、器に盛る。
4. 小ネギ、糸唐辛子をのせて完成。