



仙台麩入りサッパリ野菜炒め



| 【材料】 | 分量 (2人分) |
|-------------------|----------|
| 仙台麩 (2cm幅の輪切り) | 1/2本 |
| キャベツ (ザク切り) | 1/4個 |
| 玉ネギ (1cm幅のくし切り) | 1/2個 |
| にんにく (みじん切り) | 1片 |
| 生姜 (みじん切り) | 1片 |
| 人参 (斜め薄切り) | 1/2 |
| 梅干し (包丁で叩く) | 2個 |
| 鰹節 | 適量 |
| 本サラダ油 | 大さじ1 |
| 鶏がら出汁 | 小さじ1 |
| めんつゆ | 大さじ2~3 |
| 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. フライパンにサラダ油を熱し、鶏がら出汁、生姜、にんにくを加え香りが出たら、キャベツと人参、玉ネギ、仙台麩も加えて炒める。
3. 2) を塩コショウ、めんつゆで味を調え、お皿に盛り付け鰹節、梅干しを乗せて完成。