



仙台 麩 入り野菜炒め



【材料】	分量 (4人分)
仙台 麩 (1cm幅の輪切り)	1/2本
キャベツ	3枚
もやし	1袋
ピーマン	1個
パプリカ (赤・黄・オレンジ)	各1/4
塩・こしょう	適量
サラダ油	大さじ1
市販のステーキソース	大さじ2

【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。
野菜は食べやすい大きさに切って、サラダ油をまぶしておく。
2. フライパンに油を軽く塗って、1) を加え、強火で3分以内加熱して塩・こしょうで味つけ、お好みでステーキソースをかける。