



豆苗炒め



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	1/2本
豆苗	1袋
もやし	1袋
ごま油	大さじ2
にんにく	1片
創味シャンタン	小さじ1
塩コショウ	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切る。
2. もやしはひげを取り、洗ってざるに挙げ、水気を切っておく。豆苗は半分の長さに切っておく。にんにくはみじん切りにしておく。
3. フライパンにごま油を熱し、にんにくを加え、香りが出てきたら、創味シャンタン、塩コショウをし、創味シャンタンが溶けてきたらもやし、仙台麩を加え、油が全体に回ったら豆苗を加え、約1分炒め、器に盛る。