



仙台麩と茄子のみそ炒め物



【調理方法】

1. 仙台麩は200mlのだし汁に5～10分戻しておく。
2. なすは皮をむいて半分に切り、8等分のくし形に切り水にさらして水気を切っておく。まいたけは縦半分に切って5mm幅、玉ねぎはくし切りにする。
3. フライパンにサラダ油を引き、2) を炒めしんなりしたら、砂糖、味噌、汁ごとの仙台麩を加えて炒め合わせ、汁気がなくなるまで炒め合わせて千切りのしょうがを加える。
4. 器に盛って、千切り大葉をのせる。

【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cm幅の半月切り)	1本
なす	3個
玉ねぎ	1/2個
まいたけ	1本
しょうが	15g
大葉	5枚
サラダ油	大さじ2
調味料	
だし汁	200ml
砂糖	大さじ2
味噌	大さじ1