



仙台麩と青菜の炒め物



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1.5cm幅の輪切り)	1/2本
旬の青菜 (ゆきな) (4 cm幅に切る)	1束
にんにく	1かけ
ピーナツ	60g
ごま油	適量
塩・こしょう	適量
しょうゆ	適量

【調理方法】

1. 仙台麩は5分程度ぬるま湯に浸し、軽く水気をしぼる。
2. にんにくとピーナツはみじん切りにする。
3. フライパンにごま油を加え2) を炒めて、香りが出たら仙台麩と青菜を加える。
4. 塩・こしょう、しょうゆ等で味を調える。