



麺類

仙台麩の焼きビーフン風



【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、水で洗い、にらと合わせて1分ゆで、水に取り、水気を絞る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、椎茸、にんじん、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、仙台麩、豚薄切り肉、キャベツを加える。
4. 3) にしょうゆ、みりんを加え、少し汁気が飛んだら、茹であがったそう麺を加え、こしょうをし、汁気が飛ぶまで炒める。
5. 器に4) を盛り、もやし、にらを乗せて、仕上げにコショウをし完成。

【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cmの半月切り)	1/2本
豚薄切り肉 (一口大に切る)	100g
もやし	1/2袋
にら (4cmの幅に切る)	1ワ
しいたけ (スライス)	2個
にんじん (スライス)	1/4本
玉ねぎ (スライス)	1個
キャベツ (スライス)	1/4個
サラダ油	大さじ2
そう麺	200g
しょうゆ	100ml
みりん	100ml