

仙台 麩レシピ



鍋物

仙台麩のスンドゥブ



【調理方法】

1. フライパンにゴマ油を熱し、キムチと白ごまを 加えて炒める。
2. 鍋にAとじゃがいも大根を加えて加熱する。
3. 別鍋で砂抜きしたアサリとみじん切りにしたにんにく、酒大さじ3を加えて酒蒸しにする。
4. 2) の鍋に1) と3) を加えて仙台麩とニラを加えひと煮立ちしたら、卵をおろして完成

【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	1本
あさり(殻つき)	150g
にんにく(みじん切り)	2かけ
絹ごし豆腐 (粗くほぐす)	2丁
ニラ(5cmに切る)	1束
キムチ(1cmに切る)	150g
じゃがいも(一口大)	2個
大根(拍子切り)	5cm
ゴマ油	大さじ2
卵	4個
[A]	
煮干し出汁	800ml
ダシダ	小さじ1
味噌	小さじ1
めんつゆ	大さじ2
にんにく(すりおろし)	大さじ1
コチュジャン	大さじ1