仙台麸レシピ

煮物

仙台麸の夏おでん

【材料】	分量（4人分）
仙台麸 (3cm幅の輪切り)	1本
トマト	小さめ4個
じゃがいも(2等分)	4個
ミニ笹かまぼこ	4枚
ゆで卵	2個
糸こんにゃく	80g
[調味料]	
だし汁	800ml
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
うすくちしょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1/2

【調理方法】

1. 仙台麸を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。　アク抜き、じゃがいもは皮を剥いて2等分して水につけて、トマトは湯むきして、糸こんにゃくは茹でてアク抜きする。
2. 調味料を鍋に入れて仙台麸、じゃがいも糸こんにゃくを加えたら強火にしてフツフツしたら中火にしてジャガイモが柔らかくなってきたらトマト以外の材料を全て入れて5分弱火で煮込む。
3. 粗熱がとれたらトマトを加えて器に盛り冷蔵庫でしっかりと冷やす。