



煮物

仙台麩とブロッコリーのクリーム煮



【材料】	分量（4人分）
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	1本
ブロッコリー (小房に分ける)	1株
【調味料A】	
牛乳	400ml
水	100ml
中華スープのもと	小さじ1
塩・コショウ	適量
【調味料B】	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

【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きる。
2. ブロッコリーは、固めに茹でておく。
3. 鍋に調味料Aを加え、仙台麩を加えひと煮立ちさせたら、ブロッコリーを加えて調味料Bでとろみをつけ、塩コショウで味を調えてできあがり。