



煮物

仙台麩といかの煮付け



【材料】	分量（1人分）
仙台麩 （1.5cm幅の輪切り）	大1本
イカ	2はい
しょうが	1かけ
【煮汁】	
めんつゆ（2倍希釈）	200ml
水	400ml
砂糖	大さじ1

【調理方法】

1. イカは胴から足とイカの腐を取り出し、骨や口、目などを取り除き、胴の中に足と腐を入れてたら、足が出てこないように楊枝で止める。
2. 鍋に煮汁と仙台麩を加え、沸騰したらイカを加えて、5分程中火で煮る。