



仙台 麩 とさんまの煮物



【材料】	分量 (2人分)
仙台 麩 (2cm幅の輪切り)	1本
さんま	2尾
しょうが (千切り)	5g
【調味料】	
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酢	小さじ1/2
水	300~400ml

【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。さんまは頭をおとし、内臓を取って3~4等分に切って水洗いしておく。
2. 鍋に調味料を加えひと煮立ちさせたら、1) の材料を並べて、おとし蓋をして15~20分程加熱する。