



## 仙台麩とかぼちゃの含め煮



【材料】	分量 (2人分)
仙台麩 (2cm幅の輪切り)	大1本
だし汁	200ml
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/4
かぼちゃ (3cmの角切り)	1/4個
オクラ	2本

### 【調理方法】

1. オクラは塩ゆでして縦半分に切っておく。
2. 鍋にだし汁と砂糖、仙台麩、かぼちゃを加えて中火でことこと4~5分加熱する。
3. 残りの調味料を加え、軽く落とし蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで約15分程度煮含め、器に盛ってオクラを添える。