



## 仙台 麩 と豆腐のオイスターレンジ煮



【材料】	分量 (4人分)
仙台 麩 (1.5cm幅の輪切り)	大1本
豆腐	1丁
えのきだけ	約1/2袋
飾り用の小ねぎのみじん切り	適量
【A】	
オイスターソース	大さじ3
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
水	150~200ml

### 【調理方法】

1. 豆腐は縦半分に切り、1.5幅に切る。えのきだけは石つきを取りほぐしておく。
2. シリコンチーマー (または耐熱ボウル) にAを加え、豆腐と仙台 麩、えのきだけをのせふたをして (またはラップ) をして600wの電子レンジで5分加熱。小ねぎのみじん切りを飾る。

※仙台 麩 は汁につかっているか確認してからレンジアップしてください。汁から出ていると硬くなるので注意してください。