



煮物

仙台麩と切りこぶの煮物



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩 (2cm幅の斜め切り)	1本
きざみ昆布	40g
煮干し	20g
【煮汁】	
めんつゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
酒	大さじ1
だし汁	400ml

【調理方法】

1. きざみ昆布はサッと洗っておく。
2. 鍋に煮汁と仙台麩と頭を取って半分にさいた煮干し、
1) のきざみ昆布を加えて、落としぶたをして汁気がなくなるまで、中火で5~8分加熱する。