



創作料理

仙台麩と春キャベツのゴマサラダ



【材料】	分量（4人分）
仙台麩 (1cm幅の輪切り)	1/2本
春キャベツ (ざくざり)	1/3個
めんつゆ	大さじ2
ゴマドレッシング	大さじ4

【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。
2. 耐熱容器に半量の春キャベツと戻した仙台麩を入れ、さらに半量のキャベツをのせてめんつゆをかけ600wの電子レンジで4～5分加熱する。
3. 2.にゴマドレッシングをかける。