



創作料理

仙台 麩 と夏野菜のプロバンス風



【材料】 4人分	分量
仙台 麩 (1cm幅の半月切り)	1/2本
ズッキーニ (1cm幅の輪切り)	1本
茄子 (いちょう切り)	2本
玉ネギ (1cm角に切る)	1個
トマト (3cm角に切る)	2個
ローズマリー、オレガノ	適量
白ワイン	50ml
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	
赤唐辛子	1本

【調理方法】

1. フライパンにオリーブオイル、つぶしたにんにく、赤唐辛子を弱火で炒め香りが出たらトマト以外の野菜を炒める。
2. 1)の火が通ったら仙台 麩、白ワイン、トマトを加え、ハーブと塩コショウで味を調えて完成。