



## 仙台麩のイタリアンソテー



【材料】	分量 (4人分)
仙台麩	大1本
トマトジュース	200ml
片栗粉	大さじ1
塩コショウ	適量
パプリカ (赤・黄)	各1/2
ズッキーニ	1/2本
茄子	1本
にんにく	1片
バジル	8枚
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	適量
オリーブ油	適量

### 【調理方法】

1. 仙台麩はトマトジュースで戻しておく。
2. パプリカ、ズッキーニ、茄子は一口大に切る。
3. フライパンにオリーブ油を加え、みじん切りのにんにくを炒める香りが出たら、1) と汁ごと2) を加えて炒め合わせ、白ワインを加える。
4. 野菜に火が通ったら塩・コショウで味を調える。
5. 器に盛りバジルを加える。