



創作料理

仙台 麩 と エビ の 冷 や し 餡 が け



【調理方法】

1. 海老は背ワタを取って軽く塩をふり一口大に切り、片栗粉をまぶして、沸騰した湯でさっと茹で冷水にとって水気を切る。
2. 鍋に仙台 麩 と A を加えひと煮立させ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
3. オクラは塩を振って板づりをしてさっとゆで輪切りにする。トマトは1/4に切る。
4. 器に仙台 麩 と 1)、2)、3) を盛り残りの餡をかける。

【材料】	分量 (4人分)
仙台 麩 (2cm幅の輪切り)	1/2本
海老	6本
片栗粉	小さじ1
塩	適量
オクラ	6本
小玉トマト	2個
【A】	
だし汁	400ml
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	適量
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2