



創作料理

仙台麩のレンジすき焼き風



【調理方法】

1. 仙台麩を5分程ぬるま湯で浸しザルにあける程度に水気を切る。
2. 牛肉、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め切り、しめじは小房に分ける。
3. 耐熱皿に1) 2) を入れて【A】を入れ、軽くもみ込みラップをして600wの電子レンジで5分加熱。混ぜ合わせて2~3分ほどさらに加熱する。
4. 卵をからめて、すき焼きのようにいただく。

【材料】	分量（4人分）
仙台麩 (1.5cm程度の輪切り)	大1本
牛肉薄切り	100g
長ネギ	1本
しめじ	1パック
糸こんにゃく (1.5cm程度の輪切り)	1袋
卵	4個
【A】	
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1