



創作料理

仙台 麩 辛みそ



【材料】	分量 (1人分)
仙台 麩	スライス2袋
野菜だし	1袋(5g)
水	200ml
ねぎ	15cm
しょうが	1片
にんにく	1片
ごま油	大さじ2
味噌	大さじ1
豆板醤	小さじ1
アガベシロップ	大さじ1
醤油	大さじ1

【調理方法】

1. 仙台 麩 は細かく碎き、水と野菜だしで戻す。ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを香りが出るまで炒め、1) の仙台 麩 も加え、味噌、豆板醤、アガベシロップ、しょう油を合わせた調味料で味を調える。

※仙台 麩 を中華風の肉みそ風の味付けにした炒め物。
ピリ辛な炒め物になるので、野菜類や麺類と合わせられます。