



油麩丼



【材料】4人分

・とりモモ肉	150g	}	・サラダ油	小さじ1	}	★
・酒	大さじ1		・さとう	小さじ1		
			・しょうゆ	小さじ2		
・油麩	1本		・酒	小さじ1		
・玉ねぎ	1／2コ		・みりん	小さじ1		
・えのきだけ	1／4袋		・だしの素	少々		
・たまご	1コ					

【作り方】

- ① とりモモ肉を酒に漬けておく。
- ② 油麩は1.5mm厚に切る。
- ③ 玉ねぎはくし切り、えのきたけは半分の長さにしてほぐしておく。
- ④ ★の調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、とり肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、えのきだけを加え、さらに炒める。
- ⑥ 火が通ったら、食材がかぶるくらいの水と★を加えて、フタをして煮る。
- ⑦ 油麩を加えて全体を混ぜる。
- ⑧ 最後に溶きたまごをまわしかけて、火が通ったら出来上がり！

油麩は棒状の麩を油で揚げたもので、仙台麩ともいわれています。昔、仙台藩があった地域で肉や魚の代わりとして精進料理に使われていました。そんな油麩をたまごでとじて、ごはんのにのせた油麩丼は、近年、宮城県のご当地グルメとして注目されています！

