

## タコとじゃがいものやわらか煮



タコをやわらかくする秘訣

難易度：★☆☆

カロリー	97kcal
季節	春レシピ 夏レシピ
食材	魚 野菜
効能	お肌のトラブル 貧血
体質	気虚 血虚 瘀血 陰虚 水毒

## 材料【4人分】

タコ（ゆで）：150g（下味 練りわさび小さじ1）

じゃがいも：300g

さやいんげん：6本

昆布：5cm角

水：200cc

酒：大さじ2

しょうゆ：大さじ1.5

## 作り方

- 1 水に昆布を入れて1時間以上水に浸けておく。
- 2 タコは食べやすく切って、練りわさびを揉みこみ20分置く。
- 3 じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切る。さやいんげんは3cm長さに切る。
- 4 鍋に1、2、酒を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして20分煮る。
- 5 しょうゆ、じゃがいもを加えて、さらに5分ほど、じゃがいもに8分通り火が通るまで煮て、さやいんげんを加えて、さらに1分煮る。5分蒸らして、できあがり。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.