

タコのコーラ煮



■ 説明

平成23年度地場産物を活用した調理講習会より

■ 材料と分量

<5人分>

・レンコン（半月切り）・・・100g

・かぼちゃ（くし切り）・・・200g

【A】

・真だこカット・・・300g

・コーラ・・・250cc

・酢・・・大さじ1

■ 手順

1.

【A】を鍋で煮る。

2.

タコが柔らかくなったら取り出し残った煮汁に茹でたレンコン、焼いたかぼちゃを入れ絡めるように煮る。