

タコとレンコンの和え物



■ 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>

- ・タコ（スライス）・・・200g
- ・レンコン（半月切り）・・・150g
- ・かぼちゃ・・・100g

【A】

- ・醤油・・・大さじ2
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・すりごま・・・小さじ1
- ・おろし生姜・・・1カケ分

■ 手順

1. タコは湯+酒少々で茹でる。
2. レンコンは湯+酢少々で茹でる。
3. かぼちゃは塩少々をふり、オーブンで焼く。又は蒸す。
4. 1・2・3を【A】で和える。