

タコのやわらか煮

材料	分量（4人分）	作り方
ゆでタコ	400 g	① いんげんは二等分に切り、耐熱容器にいんげんが浸る位の水を入れてラップをし、600wで2分加熱後、塩少々（分量外）を振っておく。 ② 大根は幅2cmの半月切り、隠し包丁を入れておく。 ③ タコは丸まった足先の部分を切り捨て、1本に切る。 ④ 圧力鍋にタコと大根、しょうがの薄切り4枚、★を入れて蓋をし、強火で加熱する。 ⑤ 圧が整ったら弱火にし、高圧で18分加圧する。 ⑥ 圧が下がったら蓋を取り、鍋をゆすりながら中火で大根が飴色になるまで煮る。 ⑦ 食べやすく切ったタコと大根を器に盛り、いんげんを添える。
大根	1/2本 600 g	
いんげん	12本	
★昆布だし	500ml	
★酒	大2	
★醤油	大3	
★砂糖	大2と1/2	
★みりん	大1	
しょうが	2片	
※ 圧力鍋を使用		