

あじとピーマンの煮付け

**調理時間**

約35分

カロリー

317kcal

材料

(2人分)

あじ	2尾
ピーマン	4個
木綿豆腐	1/2丁
みょうが	1本
生姜	1片
大葉	2枚
(A)	
砂糖	大さじ1
酒	大さじ4
醤油	大さじ2
みりん	大さじ4
水	200ml

作り方

- 1 あじはぜいごを取り、腹に切り込みを入れて内臓を取り出す。
- 2 ピーマンは半分に切って種を取り除き、木綿豆腐は6等分に切る。
- 3 ココットダッチオーブンに(1)(2)とよく混ぜ合わせたAを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
- 5 みょうがは輪切り、生姜と大葉は千切りにし、薬味として添える。

煮汁がよくしみこんでおいしい、意外な組み合わせの煮つけです。