

すずきのスイートチリソース煮

**調理時間**

20分

カロリー

131kcal

材料

(4人分)

すずき (切り身)	4切れ
塩、コショウ	各少々
赤ピーマン	適宜
黄ピーマン	適宜
(A)	
ナンプラー	大さじ1.5
酒	大さじ4
スイートチリソース	大さじ1.5
パクチー	8本

作り方

- 1 すずきに塩、コショウをする。赤ピーマンと黄ピーマンはくし形切りにする。
- 2 ココットダッチオーブンに(1)を入れ、(A)を入れて蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後そのままグリルで5分余熱する。
- 4 最後に、パクチーを散らす。