

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。