鯛と春野菜のさっと煮



調理時間 約25分
カロリー 259kcal(1人分)

材料 (2人分)

鯛	2切れ
塩	少々
酒	大さじ1
春キャベツ	1/4個
春ニンジン	小1/2本
新玉ネギ	1/2個
カブ	1個
スナップエンドウ	4本
生椎茸	2枚
粗挽き黒コショウ	少々
(A)	
だし汁	400ml
塩	小さじ1強
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	小さじ1

作り方

1. 鯛は2～3つに切り塩と酒をふりかける。
2. キャベツは芯を付けたまま4等分のくし型に切る。ニンジンは皮付きのまま細長い斜め乱切りにする。玉ネギは芯を付けたまま4等分に、カブは茎を2cm残し6等分に切る。スナップエンドウは成り口から筋を引く。
3. Aを合わせて温める。
4. ダッチオーブンに(2)を入れ、水気を拭き取った(1)をのせ、(3)を加える。粗挽き黒コショウをふり、キャベツの外葉をかぶせ、蓋をしてグリルに入れる。
5. オーブンモードを選択し、タイマーを12分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で5分余熱する。

春野菜は、柔らかいので短時間で仕上がります。他の季節は15分ほど加熱するとよいでしょう。鯛の代わりにはスズキ、キンメダイ、タラ、アイナメなどでもよく合います。