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。