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。