海鮮豆腐煮



調理時間 40分
カロリー 156kcal

材料 (4人分)

豆腐	1丁
いか	1杯
海老	8尾（約100g）
塩・こしょう	各少々
にんにく	1片
しょうが	1片
赤唐辛子	1本
(A)	
中華スープ	100ml
ナンプラー	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
粉山椒	少々
パクチー	適宜
ラー油	適宜

作り方

1. 豆腐は軽く水気を切って2cm角程度に切っておく。
2. いかは水洗いして、胴は1cm幅の輪切り、足はぶつ切りにして塩・こしょうをする。海老は皮をむいて背わたを取り、水洗いして細かく切り、塩・こしょうをする。にんにく、しょうがはみじん切り、赤唐辛子はぶつ切りにする。
3. ココットダッチオーブンに(1)、(2)、(A)を入れて、粉山椒を散らし、蓋をしてグリルに入れる。
4. 「ココットダッチオーブン」モードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で５分余熱する。
5. 器に盛り、ラー油とパクチーを散らす。

魚介の旨味がたっぷり！ほっと温まる一品。