

すずきのスイートチリソース煮



調理時間

20分

材料

(4人分)

すずき（切り身）	4切れ（1切れ50g程度）
塩、コショウ	各少々
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
(A)	
ナンプラー	大さじ1.5
酒	大さじ2
スイートチリソース	大さじ1.5
パクチー	適量

作り方

- 1 すずきは、塩をして10分程置く。その後、水気を切り、コショウをふる。赤パプリカと黄パプリカ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。