



意外な組み合わせも煮汁がしみこみ美味。薬味をアクセントに!!

材料(2人分)

調理時間35分
カロリー-1人分317kcal

- 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
 - しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ4
 - 水 200ml

作り方

- ① あじはせいごを取り、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①②とよく混ぜた(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、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。