Recipe 1

ブラジル風魚介煮込 ムケッカ

DDD Let's cooking DDDD

材料

- やりイカ…1杯（内臓を骨骨をとり1cm幅の輪切りにする）
- シーフードミックス（エビ、ホタテ、タコ）…100g
- ⓐ
  - 玉ねぎ…1個
  - にんにく…1片
  - にんじん…1/2本
  - 大豆…60g
  - 枝豆…60g（ゆでたもの）
  - トマト缶…1缶
- パセリ…少々
- パプリカ…1/2個
- 塩…少々
- ココナツミルク…1缶
- 白ワイン…大さじ4
- こしょう…少々

1 ⓐをみじん切りにし パプリカを薄切りにする 鍋に油をしき、にんにくを加え香りが出たら タマネギを加え すき通った色になったらイカ、シーフードミックスを加え炒める。

2 さらに、にんじん、パプリカ、パセリを加え炒め白ワインをふり入れ全体をむらす。

3 ココナツミルクとトマト缶を加え全体をまぜ弱めの中火でぐつぐつするまで火にかける

4 ぐつぐつしたら弱火にして枝豆、大豆を加えてまぜる。

5 鍋底がこげつかないように底からよくかきまぜて30～40分程余分な水分がとぶまでじっくり煮込む

6 最後に塩とこしょうで味を整えるお皿にご飯を盛りムケッカをかけて完成！