



カジュアルフレンチ料理教室



ムケッカ（ブラジル風魚介のシチュー）

材料（4人分）

※作りやすい分量

- ・エビ（背ワタを取る） 12尾
- ・鱈の切り身 4枚
- ・レモン汁 1/4個分 ★
- ・塩 適量 ★
- ・ニンニクすりおろし 1/2個分 ★
- ・玉ねぎ 1個（みじん切り）
- ・赤パプリカ 1/4個（みじん切り）
- ・黄パプリカ 1/4個（みじん切り）
- ・トマト 1個（角切り）
- ・パプリカパウダー 適量
- ・ブラックペッパー 適量
- ・ココナッツミルク 1缶
- ・オリーブ油 適量

作り方

- ① エビと鱈を★でマリネする。
 - ② フライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎ、赤黄パプリカを炒める。
 - ③ ①とトマトを入れて炒め煮にする。
 - ④ ココナッツミルク、パプリカパウダー、ブラックペッパーを入れて15分程煮込む。
 - ⑤ 塩で味を整えて完成。
- ※好みでパクチーを乗せても良いです。

