



定番のあじの塩焼きが、ひと工夫したソースで風味豊かに仕上がります。

材料 (2人分)

調理時間25分
カロリー-1人分444kcal

あじ・・・・・・・・・・2尾
塩・・・・・・・・・・適宜
黒オリーブ・・・・・・・・6個
タイム・・・・・・・・・・2本

(A)
おろしニンニク・・・・・・・・2片分
アンチョビ・・・・・・・・2枚
オリーブ油・・・・・・・・50ml

作り方

- ① あじは内臓とゼイゴを取り、塩をふっておく。
- ② Aはアンチョビを刻んで混ぜ合わせておく。
- ③ ココットに(1)を並べる。(2)と黒オリーブ、タイムを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- ④ 「ココット 魚・標準」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを15分に設定し、点火する。15分たったら完成!!