



カンタンっ♪ おいしい♪ お魚クッキング

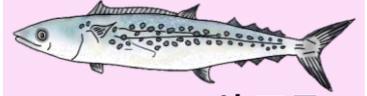


水産振興
地域おこし協力隊
本田が提案!

サワラのハーブ焼き

PICK UP

春



サワラ

ホイルに包んで簡単!

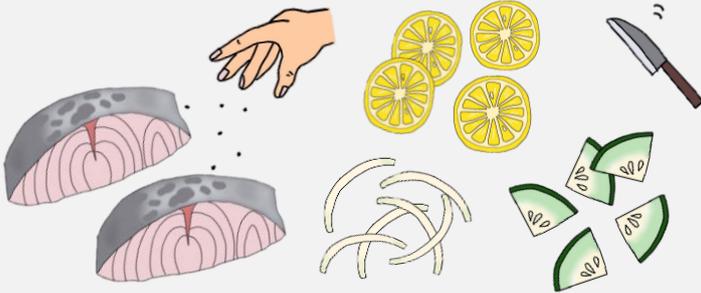


【材料 2人前】

- ・ サワラ切り身 2切れ
 - ・ 塩 各ひとつまみ
 - ・ 玉ねぎ 1/2個
 - ・ ズッキーニ 1/4個
 - ・ ハーブソルト 各ひとつまみ
- ①
- レモン 1/2個
 - オリーブオイル 大さじ1
 - にんにく(チューブ) 適量
 - フレッシュハーブ(あれば) 適量

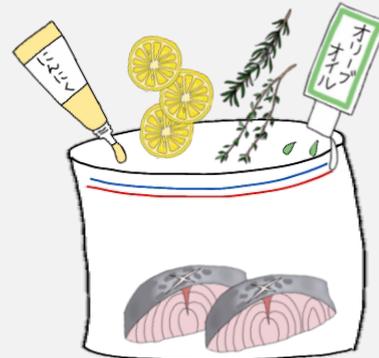
1 下ごしらえをする

サワラの切り身全体に塩をふり、15分程おく。
⇒水分を拭き、皮目に十字の切れ目を入れる。
玉ねぎ、レモンは薄切り。ズッキーニはいちよう切りに。



2 マリネする

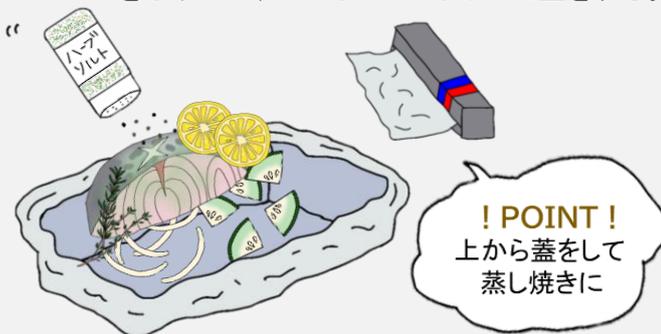
厚手の袋に1のサワラと①をいれて、15分程おく。



朝漬けておいて
夕飯に使っても○

3 アルミホイルに包む

アルミホイルで縦長の器を作る。
玉ねぎとズッキーニを入れ、その上に2をのせる。
ハーブソルトをふりかけ、上からアルミホイルで蓋をする。



! POINT!
上から蓋をして
蒸し焼きに

4 焼く

オーブントースターで20分前後、蒸し焼きする。
具材に火がとおったら、上のアルミホイルを外し、
再びトースターに入れて焼き目をつける。



! POINT!
最後に蓋を外して
こんがり。