



めばるの香草オーブン焼き

Pesce "Mebaru" al forno

Mebaru

～めばる～

シンプルに塩をして香草と一緒に
オーブンで焼くだけ。
パーティーのお料理にオススメです。



調理時間
20分

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



めばるの香草オーブン焼き

Pesce "Mebaru" al forno

309 kcal (1人分)

調理時間 20分

材料 (2人分)

めばる 1匹
にんにく 1片
タイム 1束 (3gほど)
塩 適量
オリーブオイル 40ml
じゃがいも 小2個 (軽く茹でておく)
レモン 1/4個

※オーブンは220℃に温めておく。

Point!

高温のオーブンで一気に焼き上げて、カリッと香ばしい皮とホクホクの身にします。

作りかた

1. めばるは内臓、鱗をとって、水気をふき取っておく。
2. めばるの腹の中に塩をふり、潰したにんにく、タイムを詰める。両面に多めに塩をふり、オリーブオイルをまわしかけておく。
3. めばるとじゃがいもを一緒に220℃のオーブンに入れて約7、8分焼く。
4. 7、8分ほどしたら裏返して、オリーブオイルをまわしかけ、さらに7、8分焼く。
5. 合計15分ほど焼いて、めばるに火が通ったら、じゃがいもと一緒にお皿に盛り付けレモンを添えて、完成。

お店に頼めば
内臓も鱗も
とってくれます。

