

～＊～鯛のハーブ焼き～＊～

<材料 4人分>

鯛……………4切

白ワイン……小さじ1

おろしにんにく・小さじ 1/2

イタリアンスパイス…少々

塩こうじ……小さじ 1/4

塩、こしょう…少々

オリーブ油…適量



<作り方>

- ① 鯛を洗い、水気をふき取る。
- ② 鯛に塩、コショウ、イタリアンスパイス、白ワインをふり、しばらく馴染ませます。
- ③ おろしにんにくと塩こうじを混ぜておく。
- ④ ②の鯛に③とオリーブ油をぬり、オーブンかグリルで焦げ目がつくまで焼く。