

おうちで

おすすめレシピ

●サワラのバジル焼き

生のバジル(ハーブの一種)が手に入りやすい時期に、
オリーブオイルで漬け込んだメニューです。



材料 4人分

材料名	分量	切り方など	
サワラ	4切れ		
塩・コショウ	少々		
淡口しょうゆ	小さじ2		
オリーブ油	大さじ2		
バジルの葉	適量		みじん切り(市販のパックは1/2ほど使用)
アルミホイル	適量		

- 1 サワラに塩・こしょうをふる。
- 2 バジルの葉をきざみ、淡口しょうゆ、オリーブ油と一緒に混ぜ合わせる。
- 3 各バット(又はボール)にサワラを並べ
②の調味料をかけ20分ほど漬けておく。
- 4 魚焼き用のグリルにアルミ箔をのせ、サワラを並べ中火で10分ほど焼いて出来上がり。

