

シーフードのガーリックグリル



調理時間

40分

カロリー

397kcal

材料

(4人分)

殻付きえび (バナメイえびか小さめのブラックタイガー) 8尾

.....

するめいか 1杯

.....

あさり 150g

.....

アンチョビ 4枚

.....

(A)

.....

にんにく (すりおろし) 小さじ1

.....

パセリ (みじん切り) 大さじ1

.....

オリーブオイル 大さじ1

.....

白ワイン 大さじ1

.....

作り方

- 1 あさは砂抜きする。えびは塩と片栗粉少々 (分量外) をふり、水少々 (分量外) を加えてもみ洗いし、背ワタを取る。いかは内臓を取り除き、2cm程の輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
- 2 アンチョビはみじん切りにして、(A)に混ぜ合わせる。
- 3 ココットプレートに(1)を並べ、(2)を振りかけてグリルにセットし、フタをして「ココットプレート・タイマー設定10分」で加熱する。

《レシピ監修 ヤミー》ココットプレートde簡単とっておきレシピ
焼くときは、フタをしてジューシーに仕上げても、フタを外して香ばしく仕上げても。