

あじのんにくオイルソース

**調理時間**

約25分

カロリー

444kcal

材料

(2人分)

あじ	2尾
塩	適宜
(A)	
おろしニンニク	2片分
アンチョビ	2枚
オリーブ油	50ml
黒オリーブ	6個
タイム	2本

作り方

- 1 あじは内臓とゼイゴを取り、塩をふっておく。
- 2 Aはアンチョビを刻んで混ぜ合わせておく。
- 3 ココットに(1)を並べる。(2)と黒オリーブ、タイムを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット『魚標準』」を選択し、点火する。手動の場合はココットを選択し、タイマーを15分に設定し、点火する。

定番のあじの塩焼きが、ひと工夫したソースで風味豊かに仕上がります。