あじのに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。