

えびのガーリック焼き



調理時間 20分
カロリー 168kcal

材料 (2人分)

えび	16尾
塩	少々
ニンニク	1片
塩・コショウ	各少々
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	大さじ1
イタリアンパセリ (みじん切り)	1枝分
レモン	2切れ

作り方

- 1 えびは頭からはさみを入れて背側の殻を切るようにして開き、背わたを取り塩でもみ洗いし、くさみを取る。洗ったら水気をとっておく。
- 2 ボウルに(1)と薄切りにしたニンニクを入れ塩・コショウ、白ワイン、オリーブ油をふり、良く混ぜる。
- 3 ココットに(2)を並べ蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココット」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。
- 5 仕上げにパセリのみじん切りをふり、レモンを添える。