



白身魚のフレッシュ トマトソース焼き

加熱時間の
目安
約18分

材料(4人分)

- 生だらの切り身(1切れ140gの物)・・・4切れ
- 塩・白ワイン・・・・・・・・・・・・各少々
- プチトマト(横半分切る)・・・・16個分
- 黒オリーブ(あらみじん切り)・・・・2個
- アンチョビー(みじん切り)・・・・1枚
- ④ にんにく(みじん切り)・・・・1片
- ケープパー(あらみじん切り)・・・・小さじ1
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・あらびき黒こしょう・・・・各少々
- ペペーリーフ・・・・・・・・・・・・適量
- レモン(くし形切り)・・・・1/2個分

下準備

- たらは塩・白ワインで下味をつけておく。

作りかた

- 1 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にたらを並べ、合わせた④をかける。
- 2 1を上段に入れ、**焼き物** → **魚介** → **さけのムニエル** 仕上がり調節 **強** で加熱する。
- 3 器に盛り付け、ペペーリーフ、レモンを飾る。

コツ

プチトマトは切り身の上ではなく周りにおきます(上面のヒーターと近くなるとこげる可能性があります)。