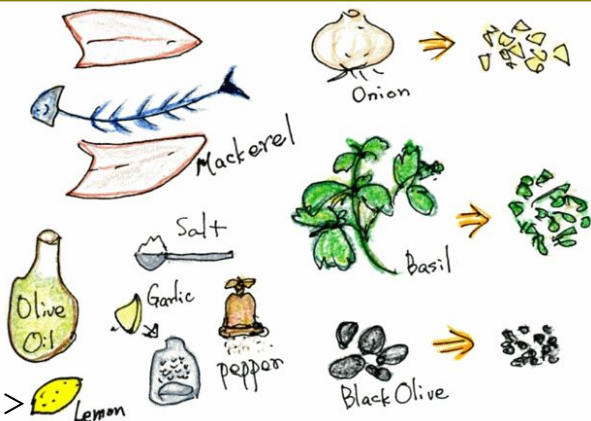


♪鯖のバジルグリル♪

<材料の目安>

- ・鯖 1尾
- ・黒オリーブの実 7~8個
- ・バジルの葉 10~15枚
- ・塩・こしょう 適宜
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・にんにく 2片
- ・オリーブオイル 適宜
- ・レモン 適宜



<作り方>

1. 鯖は3枚におろして、片身をそれぞれ4切れに切り分け、塩・こしょうしておく。
2. 玉ねぎと黒オリーブの実、バジルはみじん切り、にんにくはすりおろして全部ボウルに入れ、オリーブオイルを加えて全体をよく混ぜて、漬け込み用のソースを作る。
3. 鯖をボウルに入れまんべんなくまぶして、しばらく置く。
4. オーブン予熱 230℃。
鯖を耐熱皿に重ならないように並べ、ボウルに残ったソースは、鯖の上にまぶす。オーブンに入れ火が通って表面がじゅわっとこんがりするまで、20~25分くらい焼く。
5. 焼き上がりにレモン汁を絞りかける。