

鯛のレモングリル

*オープン予熱 220

<作り方>

- 1.鯛は頭を落としてはらわたを取り、きれいに洗って水気をふきとる。んにくはみじん切りにする。
- 2.塩・こしょうをふり耐熱皿に並べて、レモン汁をふりかけ、んにくを散らし、全体にオリーブオイルをたらしたらその上にパン粉を散らす。
- 3.220 に熱したオープンにいれ、こんがりするまで 15～20 分くらい焼く。

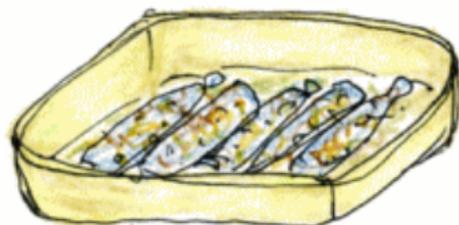
<材料の目安>

鯛	8尾
レモン	適宜
んにく	1片
オリーブオイル	適宜
塩・こしょう	適宜
パン粉	適宜

献立の組み合わせ例

そばサラダ

山芋の素揚げマリネ



mdmasherry



心とカラダのワンポイントレシピ

食生活の知恵やマナーは家庭の食卓から生まれます。
家族で囲む食卓はとっても大切