

# あじのプロバンス風 レンジ仕上げ

レンジ調理で手軽に丸魚が楽しめます。レモンとハーブでさっぱりと。

調理時間  
20分

1人当たり  
110kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- あじ…………… 2尾  
(1尾150g程度のもの)
- ミニトマト…………… 6個
- ローズマリー…………… 1枝
- にんにく…………… 1片
- 白ワイン…………… 大さじ3
- レモンスライス…………… 4枚

- 塩
- オリーブオイル…各適宜
- 黒こしょう



## ●作り方

- ① あじは下処理を済ませる。(ぜいご、うろこ、えら、内臓を取り除く。)両面に切れ目を斜めに2本ずつ入れ、全体に塩をふる。5分ほどおいてからキッチンペーパーで水気をふく。
- ② 再度あじ全体にしっかりと塩をふる。薄切りにしたにんにくと、半分に切ったローズマリーを半量ずつあじのお腹に入れる。
- ③ 耐熱皿にあじを並べ、上から白ワインをまわしかける。あじの上にレモンスライスをのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。
- ④ 1回取り出し、ミニトマトをのせ、再度1分加熱する。電子レンジから取り出し、そのまま2分おいてからラップをはずす。皿に移し、オリーブオイル、黒こしょうをふる。



POINT① 下処理方法の詳細は、東信水産HPレシピ「丸魚の下処理の仕方」をご覧ください。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る