

# めばるの香草オーブン焼き

シンプルに塩をして香草と一緒にオーブンで焼くだけ。パーティー料理にも。

調理時間

20分

1人当り

309kcal



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)

- めばる ..... 1尾
- にんにく ..... 1片
- タイム ..... 1束(3gほど)
- 塩 ..... 適量
- オリーブオイル ..... 40ml
- じゃがいも(軽く茹でておく) ..... 小2個
- レモン ..... 1/4個



※オーブンは220度に温めておく。

## ●作り方

- ① めばるは内臓、うろこをとって、水気をふき取っておく。  
※下処理・3枚おろしに自信がないときは、お気軽に店員にお申しつけください。
- ② めばるは腹の中に塩をふり、潰したにんにく、タイムを詰める。両面に多めに塩をふり、オリーブオイルをまわしかけておく。
- ③ めばるはじゃがいもと一緒に220度のオーブンに入れて約7~8分焼く。
- ④ 7~8分ほどしたら裏返して、オリーブオイルをまわしかけ、さらに7~8分焼く。
- ⑤ 合計15分ほど焼いて、めばるに火が通ったら、じゃがいもと一緒にお皿に盛りつけレモンを添えて、完成。

### POINT①

高温のオーブンで一気に焼き上げて、カリッと香ばしい皮とホクホクの身にします。



東信水産お魚かんたんレシピ

レシピ考案：イタリア料理家 KEITA

お魚かんたんレシピTOPへ戻る