

トマトの甘みが鯛によく合う、ワインがすすむメニュー

鯛とトマトのオリーブグリル



■ 材料〈4人分〉

いわし	4尾
小麦粉	少々
トマト	小4個
たまねぎ	1/2個
ブラックオリーブ(スライス)	4個分
オリーブ油	大さじ5
塩・こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

■ 作り方…調理時間約20分

- ①いわしは三枚におろし、塩・こしょうをし、小麦粉をうすくまぶす。
- ②トマトはへたを取り、3mm程度の輪切り、たまねぎはうす切りにする。
- ③耐熱容器にオリーブ油(分量外)をうすく塗り、②のたまねぎ・トマトの順に並べ入れ、軽く塩・こしょうをする。
- ④フライパンにオリーブ油(大さじ2)を熱し、①を両面こんがりとし、軽く焼く。
- ⑤③に④を並べ、オリーブ油(大さじ3)を回しかけ、ブラックオリーブを散らし、オーブントースターで約10分焼く。
- ⑥⑤が焼けたらパセリを散らす。

1人あたり: 355 kcal



- ・トマトは完熟がおすすめです。
- ・みじん切りのにんにくを加えてもおいしいです。