

イワシのロースト香草風味

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：151kcal/食塩相当量：0.6g]

コンビモードなら表面カリッと中はふっくら、ジューシーな仕上がりです！



材料（10人分【1人分2尾】）

イワシ（1尾：15cm）	20尾
塩	適量
こしょう	適量
ニンニク（みじん切り）	40g
<材料a>	
エクストラヴァージンオリーブオイル	100cc
パセリ（みじん切り）	50g
タラゴン（みじん切り）	20g
バジル（みじん切り）	40g
大葉（みじん切り）	40枚
タイム	適量
ローズマリー	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分【1人分2尾】

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	220℃

下ごしらえ

- ・イワシはうろこ、頭、内臓を取り除き、塩、こしょうを振って下味をつける。
- ・<材料a>はボールでよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、イワシを並べてニンニクをかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、皿に盛って<材料a>をかける。



調理ポイント

- ◆イワシは新鮮なものを使うこと。
- ◆パセリなどのハーブを刻む際は、よく切れる包丁を使うとハーブが黒ずまない。