

魚の塩こうじ焼き



材料(4人分)

食材	分量
白身魚(切り身)	4切れ
塩こうじ	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

調理時間	30分
エネルギー(1人分)	103Kcal

作り方

1. 塩こうじとオリーブ油を混ぜ合わせ、魚にからめて10分ほどおく。
2. 180～200度のオーブンまたは(グリル)で15～20分焼いて、できあがり。

※焼き加減は、オーブンによって違うので、様子を見ながら焼いてください。

※ホイルで巻いてホイル焼きにすると、しっとりした焼き上がりになります。