

☆アンショワイヤード焼き

栄養価（1人分） 248kcal たんぱく質 18.2g 塩分 1.0g

■材料(4人分)

- ・かじき 40g×8枚
- ・タイム（生） 4枝（乾燥でもOK、無くても良い）
- ・玉葱 1/2個
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・茄子 2本
- ・エリンギ 1本
- ・ミニトマト（中） 4個

＜アンショワイヤードソース＞

- A
- ・ニンニク 2片
 - ・アンチョビーペースト 大さじ1
 - ・白ワインビネガー 小さじ2
 - ・黒コショウ 少々
 - ・オリーブ油 大さじ4



■作り方

- ① ソースを作る。ボウルにみじん切りにしたニンニクとAを入れよく混ぜる。その中にオリーブ油を少しずつかき混ぜながら入れる。
- ② カジキに塩を少々振り、余分な水気をキッチンペーパーで拭き取り、バットに並べる。そこに①のソースを大さじ2かけ、馴染ませておく。
- ③ 玉葱は4等分のくし形に切り、かぼちゃは皮を残したまま2mmの薄切り、ナスはヘタを取り横半分縦6等分、エリンギは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④ フライパンに②とタイムを入れ、中火で蓋をして蒸し焼きにする。魚に火が通ったら一度取り出す。そのフライパンに玉葱・カボチャ・ナス・エリンギ、ソース大さじ2を入れ、中火で蓋をし、2分ほど蒸し焼きにする。2分たったら蓋を取り、水分がなくなるまでソテーする。味を見てソースを追加する。
- ⑤ 焼いたカジキとミニトマトをフライパンに戻し、全体を絡めたら、皿に盛り付けて完成。