

金目鯛の香草焼き(4人分)



材 料 名 分量		調 理 法
金目鯛	4切れ	① 金目鯛に、しお・こしょう・白ワインをふる。 ② 香草を切り身にまぶし、天板に並べる。 ③ 溶かしバターを魚にふりかけ、オーブンで焼く。
し お	小さじ1/3	
こしょう	少々	
白ワイン	小さじ2	
バ タ ー	15g	
ガーリックパウダー	小さじ1/2	
タイム	少々	
バジル	小さじ1	
ローズマリー	少々	
エネルギー		120 Kcal
脂 肪		7.8 g
塩 分		0.4 g