小あじの重ね焼きガーリック風味



調理時間　約35分
カロリー　199kcal(1人分)

材料　(4～5人分)

小あじ	10尾
塩・コショウ	各少々
小麦粉	適宜
オリーブオイル	大さじ2
玉ネギ	1/2個
ナス	1本
ズッキーニ	1本
黄パプリカ	1/2個
トマト	2個
シメジ	1パック
白ワイン	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2
(A)	
パセリみじん切り	大さじ3
ニンニクみじん切り	3片
タイム	3枝(ドライの場合は小さじ1/2杯)
ドライパン粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ2

作り方

1. 小あじは、軽く塩をふり5分ほどおき、表面に出た水気を拭き取り、コショウ、小麦粉を薄くまぶす。
2. 玉ネギ、ナス、ズッキーニ、黄パプリカは1.5cmの角切りにし、シメジは小房に分け、トマトはザク切りにする。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルを入れトマトを除く(2)の野菜類をざっと炒め、トマト、白ワイン、塩・コショウを加え、ダッチオーブンに移す。オーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。その間にAを合わせ、小あじはフライパンで両面を焼く。
5. 消火後グリルから取り出し(4)の小あじを並べ、全体にAとオリーブオイルをかけ蓋をせず、再びグリルに入れ(上火、下火強)で5分加熱する。

小あじの代わりに、サバ、イワシ、タラ、鮭や、鶏肉もよく合います。