ししゃものレモンオイル焼き



調理時間	約8分
カロリー	217kcal

材料 (2人分)

レモンスライス	4枚
ししゃも	4尾
塩、コショウ	各少々
パセリのみじん切り	小さじ1
オリーブ油	大さじ4

作り方

1. 直火対応の耐熱皿にレモンスライスを敷き、ししゃもを並べる。
2. (1)に塩、コショウ、パセリを散らして、オリーブ油をかける。
3. グリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火強で5分焼く。

レモン風味がさわやかな、簡単につくれる魚メニューです。