めかじきのオイル煮



調理時間	約20分
カロリー	964kcal

材料	(3人分)
めかじき	3切れ
オリーブ油	350ml
ニンニク(みじん切り)	1片分
(A)	
塩	小さじ1/2
白粒コショウ	小さじ1
ローズマリー	1枝
ローリエ	1枚
マスタード	適宜

作り方

1. めかじきは塩(分量外)をふり、30分ほどおく。
2. ココットダッチオーブンに(1)とオリーブ油、ニンニク、Aを入れ、蓋をしてグリルに入れる。
3. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。
4. 好みでマスタードを添える。

魚の味をギュッととじこめた、ふっくらやわらかな手づくりツナ缶風です。