シーフードのガーリックグリル

調理時間	40分
カロリー	397kcal

材料	(4人分)
殻付きえび（バナメイえびか小さめのブラックタイガー）	8尾
するめいか	1杯
あさり	150g
アンチョビ	4枚
(A)	
にんにく（すりおろし）	小さじ1
パセリ（みじん切り）	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ1

作り方

1. あさりは砂抜きする。えびは塩と片栗粉少々（分量外）をふり、水少々（分量外）を加えてもみ洗いし、背ワタを取る。いかは内臓を取り除き、2cm程の輪切りにし、足は食べやすい大きさに切る。
2. アンチョビはみじん切りにして、(A)に混ぜ合わせる。
3. ココットプレートに(1)を並べ、(2)を振りかけてグリルにセットし、フタをして「ココットプレート・タイマー設定10分」で加熱する。

《レシピ監修　ヤミー》ココットプレートde簡単とっておきレシピ 焼くときは、フタをしてジューシーに仕上げても、フタを外して香ばしく仕上げても。