

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- 魚（旬の白身魚）：4切れ
- レモン：1個
- オリーブオイル：大さじ2
- イタリアンパセリ：少々
- ニンニク：2片
- 塩：適量
- 黒胡椒：適量

作り方

1. レモンは半分に切り、片方を絞り、もう片方を薄切りにする。
2. ニンニクはみじん切りにする。イタリアンパセリは細かく刻む。
3. 魚に塩と胡椒を振り、レモン汁を全体に塗る。その後ニンニク、パセリ、レモンの薄切りを散らす。
4. オリーブオイルをフライパンに熱し、魚を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返し、全体を焼き上げる。