

特製レシピ

秋田の魚を食べようキャンペーン  
～みんなで食べよう！地魚応援フェア～

# 旬の魚「メバル」



## メバルのオーブン焼き タイム風味



### 【材料】

メバル……………中または小4尾(360g)  
バター……………大さじ5  
レモン汁……………50mL  
塩……………小さじ2  
GABAN タイム  
〈ホール〉……………小さじ2

### 【作り方】

- (1) メバルはうろことえら、内臓を取り、両面に斜め格子に切り目を入れる。
- (2) バターを溶かしてレモン汁、塩、タイムを加えたバターソースを(1)のメバル全体にぬる。
- (3) 250℃に熱したオーブンの天板に焼き網をのせ、(2)を並べて8～10分焼く。途中でバターソースを3回程度メバルにぬる。

レシピ提供



秋田の魚などに関するアンケートに御協力ください！

右のQRコードを読み取り →→→

「秋田県電子申請・届出サービス」  
のページ内から回答をお願いします。



秋田県 