

アスパラと白身魚の南イタリア風ソース

材料（2人分）

白身魚（画像：タラ）	2切れ
茹でアスパラガス	お好み量
ミニトマト	5個
アンチョビフィレ	1枚
ケッパー	小2
バジル	2枚
レモン汁	小1
バター	10g
白ワイン	大1
塩、胡椒、オリーブオイル	適量
パセリ	適量



作り方

- ① 茹でホワイトはカット、トマトは半分にカット
白身魚は塩胡椒をふり小麦粉（分量外）をまぶします。
- ② フライパンにバター、アンチョビを加え加熱しアンチョビが溶けたら
トマトを加え軽く加熱し、白ワイン、ケッパー、バジルを加え混ぜ合せ
レモンを加え同様に混ぜ火を止めます。
- ③ 白身魚は別のフライパンで皮目をパリッと焼いておきます。
- ④ お皿にアスパラを並べ白身魚を皮目を上にのせます。
②のソースを熱いうちにまわしかけパセリを散らし完成です。

アスパラ入り☆ボンゴレロッソ

材料（2人分）

アスパラガス（緑又は紫）	2本
スパゲッティー	120g
アサリ貝（砂抜き）	10個
ミニトマト	8個
ニンニク（みじん切り）	1片
EXVオイル	大2
白ワイン	大1
赤唐辛子	お好み
塩、胡椒、パセリ（みじん切り）	適量



作り方

- ① アスパラガスは固い箇所の皮を剥き斜め切りカット、ミニトマトは半分にカット
お湯を沸かし1%の塩を加えパスタを茹で始めます。
- ② フライパンにオイル&ニンニク（赤唐辛子）を加え加熱し香りが出たらアサリ、ミニトマトを加えます。
- ③ 白ワインを加え蓋をしアサリの口が開いたらアサリを取り出し貝から外しておきます。
- ④ 茹で上がり1分前のパスタ鍋にアスパラを加え一緒に引き上げ、②に加えます。
アサリ貝、オイル（分量外）パセリを加え塩、胡椒で味を調え完成です。

** ポイント **

アサリは塩気が強いので、加える調味料（塩）加減に注意して調理しましょう。