

チキンとアスパラガスのアグロドルチェ風

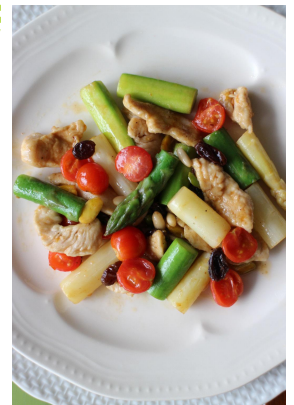
材料（作りやすい分量）

• とりささみ	2枚	• EXVオイル	大2
• アスパラガス	（茹で）3本	• 白ワイン	大1
• ミニトマト	4個	• バルサミコ酢	小1
• レーズン	10g	• グラニュー糖	小1～2
• 松の実	5g	• 塩、胡椒	適量
		• 小麦粉	適量

作り方

- ① とりささみ肉：筋を取り斜め削ぎ切り
茹でたアスパラガス：斜め切り
トマト：半分にカット
レーズン：ぬるま湯で柔らかく戻す
- ② ささみ肉に塩、胡椒をし小麦粉をまぶします。
フライパンにEXVオイルを加え温め、ささみを両面焼きます。
- ③ 白ワインを加えアルコールを飛ばし、グラニュー糖、バルサミコ酢、レーズン、松の実を加え蓋をして蒸し煮にします。
- ④ 肉に火が通ったら、アスパラガスを加え、軽く炒め
トマトを最後に加え、塩、胡椒で味を整えて完成です。

「アグロドルチェ」ごは、甘酸っぱいという調理法です。冷ましてお召上がり下さい。



アスパラガスと白身魚の冷製

材料（作りやすい分量）

アスパラガス（白、緑）	各1本
刺身用白身魚	お好み
ゴールドキウイ	1個
柑橘	お好み
ディル（フレッシュ）	お好み
レモン	お好み
EXVオイル	適量
塩、胡椒	お好み



ポイント
柑橘は甘夏系や
グレープフルーツ
がお奨めです♪

作り方

- ① アスパラガスは茹で3cm輪切り、キウイは皮を剥き串切り、柑橘は皮を剥きます。
- ② お皿に、材料をお好みに盛り付けます。上から塩、レモンを絞り、オイルをまわしかけます。
フレッシュディルを千切り上から散らし完成です。