

茹でアスパラと春菊のローマ風サラダ

材料（作りやすい分量）

茹でアスパラガス	適量
春菊	60g
みょうが	1個
（サラダソース）	
アンチョビフィレ	2枚
ニンニク（みじん切り）	1/2片
EXVオイル	大1
レモン汁	小1
塩、胡椒	適量



ポイント
オイルの量、塩、胡椒が
足りない場合は調整しましょう。

作り方

- ① 茹でアスパラは食べやすい大きさにカット、春菊食べやすい長さに千切る。みょうがは千切りにします。
- ② ソースを作ります。フライパンにニンニク、アンチョビフィレ、オイルを加え弱火で加熱します。アンチョビが溶けたらヘラで全体を混ぜ最後にレモン汁を加え混ぜ合せ火を止めます。
- ③ ①の野菜をボウルに加え②をまわしかけ完成です。

ホワイトアスパラとエビのクリームパスタ

材料（2人分）

パスタ（タリアテッレ）	100g
ホワイトアスパラ（茹で）	2本
剥きエビ	4尾
エシャロット（又は玉葱）	5g
生クリーム	50cc
卵黄	2個
白ワイン	大1
パルミジャーノチーズ	大3
塩、黒胡椒	適量



ポイント
盛り付け時お好みで黒胡椒を

作り方

- ① 茹でホワイトアスパラはカット、エビは背綿を取りカットします。お湯を沸かし塩を加えパスタを茹で始めましょう。
- ② フライパンにオイル（お好みでニンニク）を加え加熱し、みじん切りのエシャロットを炒めます。エビを炒め色が赤くなったらアスパラを加え白ワインを入れアルコール分を飛ばします。
- ③ ()内の調味料（塩、胡椒以外）をボウル内で混ぜ合せて②に加え微弱火で軽く加熱し少しトロミをつけます。
- ④ 茹でたパスタを③に加え素早く混ぜ合せ、塩、胡椒で味を調え完成です。