

アスパラ入りフリッタータ（イタリア風卵焼き）

材料（作りやすい分量）

茹でアスパラガス	60g	オリーブの実	小1
卵	3個	パルミジャーノチーズ	5g
玉葱	30g	塩、胡椒	適量
ベーコン	15g	EXVオイル	大2
好みのチーズ	20g		



作り方

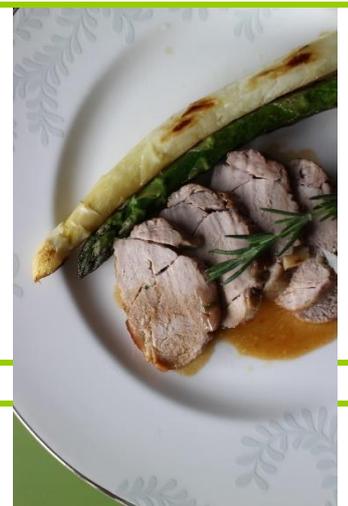
- ① 茹でアスパラは薄く斜めスライス
玉葱薄くスライス、ベーコンは短冊切り、オリーブの実は輪切り。好みチーズは適量にカットします。
- ② フライパンにオイル（分量外）を加え、ベーコンと玉葱を炒めます。
- ③ ボウルに卵を加え溶きほぐし、②とEXVオイル以外の材料を加えて混ぜ合わせます。
- ④ フライパンにオイルを加え温め③を全て加え（中火）
フォークでフライパン内の材料をかき混ぜオイルと馴染ませます。
弱火にし、上面の部分の卵が固まってきたら、ひっくり返します。
- ⑤ 手で押さえて弾力が出てくる程度まで焼いたら完成です。

たっぷりのオイルで揚げ焼きするイメージで中までしっかりと火を通し、焼目も美味しく付けましょう♪

アリストタ☆アスパラグリル添え

材料（作りやすい分量）

豚もも肉（塊）	約400g	EXVオイル	適量
ニンニク（スライス）	1片	塩、胡椒	適量
ローズマリー	1枝	無塩バター	10g
白ワイン	50cc	レモン串切り	適量
		グリルアスパラガス	お好み



作り方

- ① 豚肉にナイフで穴を数箇所あけ塩、ハーブ、ニンニクを差込みます。
肉全体に塩を刷り込みます。 風糸で縛り1時間程冷蔵庫で寝かせます。
- ② フライパンにオイルを加え、常温に戻した①を焼きます。全体に焼き目をつけたら耐熱容器に入れます。
- ③ ②を180℃のオーブンで約15分焼き取り出し白ワインを加えます。
更に15分焼いてアルミ箔で包み30分程置きます。
（竹串で肉を刺し血が混ざらない透明な汁が出てくるのが目安）
- ④ 肉を取り出し5ミリの厚さにスライスソースをかけます。耐熱容器に残った焼き汁をフライパンで加熱しバターを加え、塩、胡椒で味を調えソースにします。グリルしたアスパラガス、レモンを添えて完成です

** ポイント **

アスパラのグリル: 手にオイルを加えアスパラガスに塗りフライパンで焦げ目が付く程度に焼き塩で味付けします。