

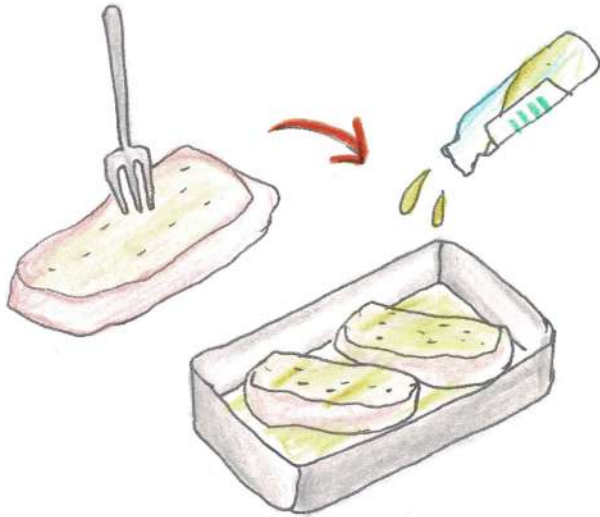
鶏ムネ肉のソテー



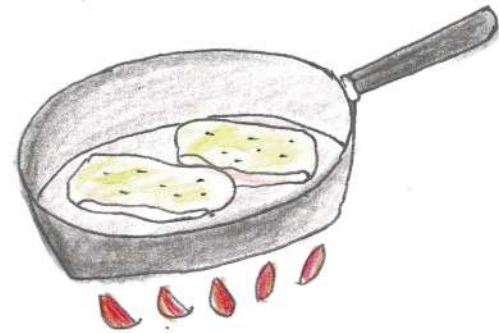
材料 (2人前)

- ・ 鶏ムネ肉 2枚
- ・ アスパラガス 4本

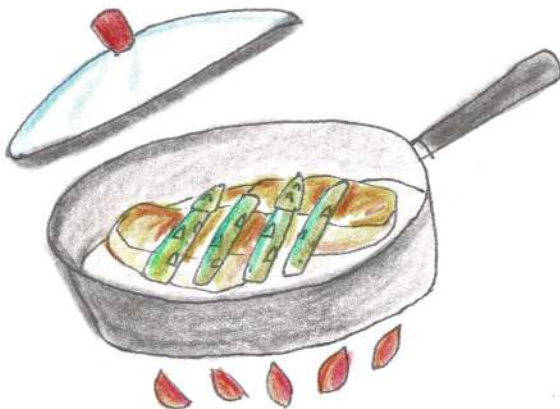
- ・ アスパラドレッシング 適量
- ・ ブラックペッパー お好みで



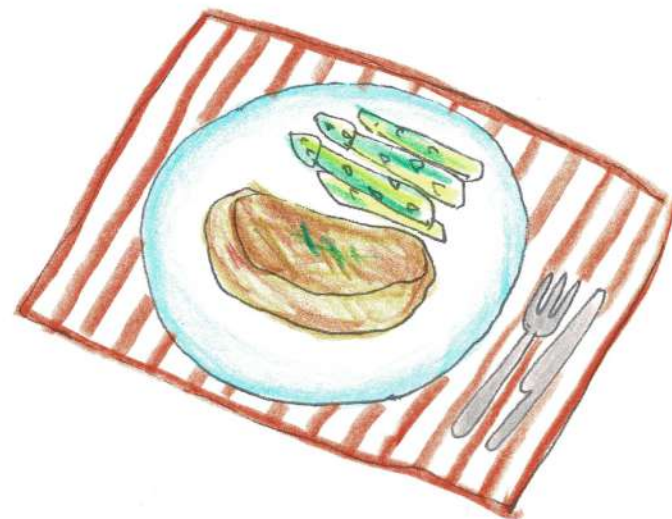
1. 鶏ムネ肉の皮目にフォークで数ヶ所つき、アスパラドレッシングに10~15分漬けておく



2. フライパンに皮目を下にして鶏ムネ肉をおき、カリッとあるまで焼く



3. 裏返したら半分に切ったアスパラガスを入れ、蒸し焼きにする。



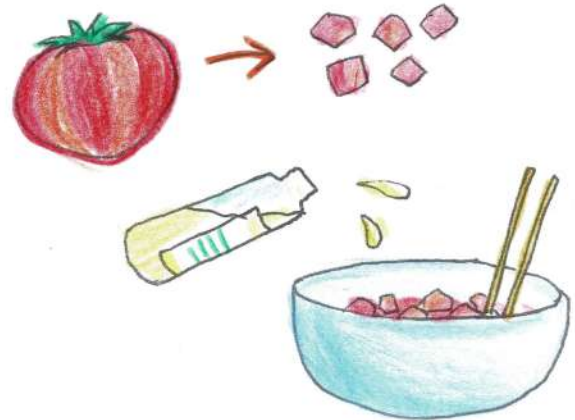
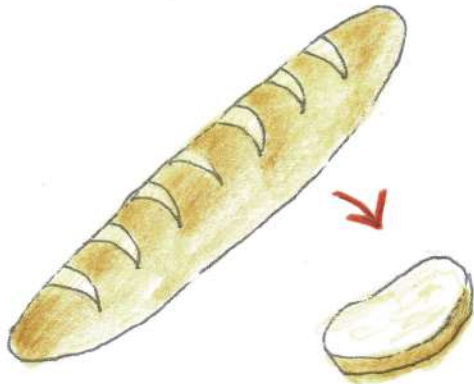
4. 器に盛りつけて完成! お好みでブラックペッパーをかけても。

トマトと生ハムのカナッパ

材料 (2人前)

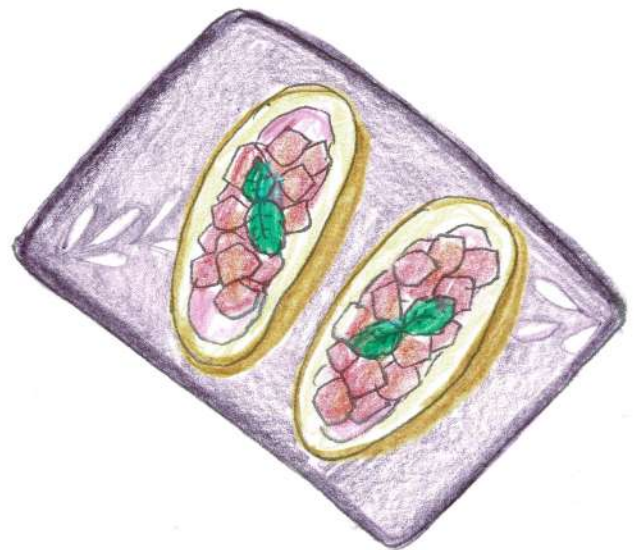
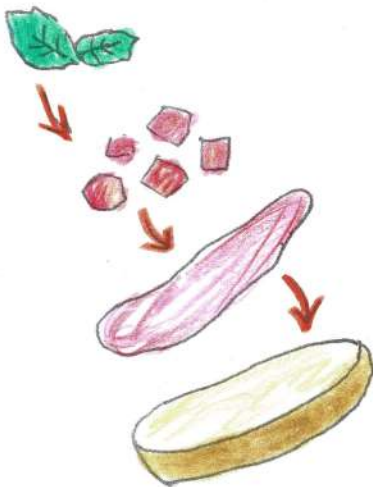
- ・フランスパン 1/3本
- ・トマト 1/2個
- ・生ハム 数枚

- ・バジルもしくはパセリ
- ・ブラックペッパー 適量
- ・アスパラドレッシング 適量



1. フランスパンをスライスし、トースターでカリッと焼く (1200wで3分程度)

2. トマトをサイコロ状にカットしアスパラドレッシングと和える



3. フランスパンの上に生ハム、トマト、バジルを乗せて出来上がり

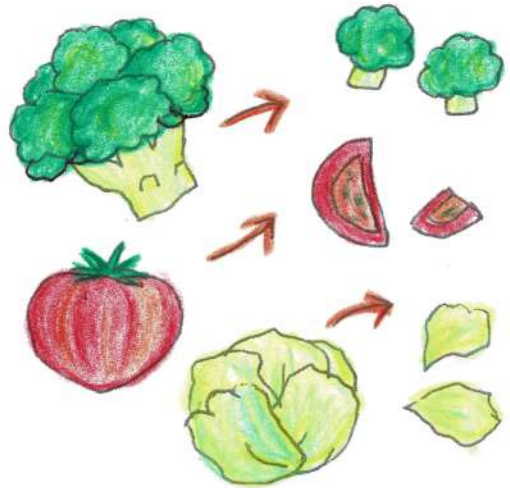
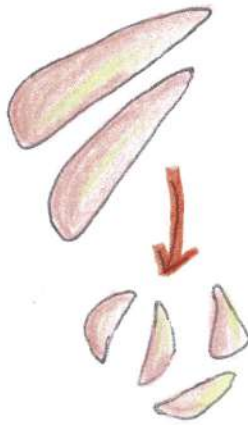
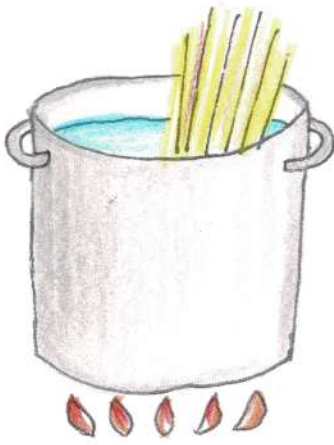
4. お好みでブラックペッパー、チーズのせてもOK

鶏ささみのスパサラ



材料 (2人前)

- ・ パスタ 200g
- ・ 鶏ささみ 2本
(サラダチキンでもOK)
- ・ ブロッコリー 1/2房
- ・ トマト 1個
- ・ レタス 1/4玉
- ・ アスパラドレッシング 適量



1. パスタを茹でる

鶏ささみをボイルし、そぎ切りにしておく、

2. ブロッコリーは小房にし、茹であき、トマトは1口大にレタスはちぎっておく



3. 茹でたパスタに鶏ささみ、2.の野菜を加えてアスパラドレッシングであえる

4. 器に盛りつけて完成! お好みでゆで卵やエビをトッピングしても!!

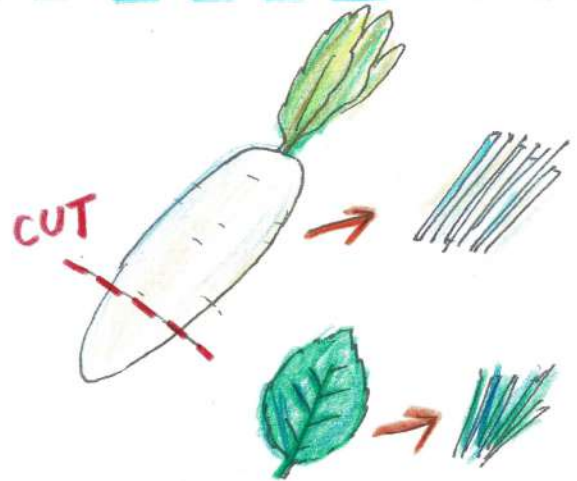


材料 (2人前)

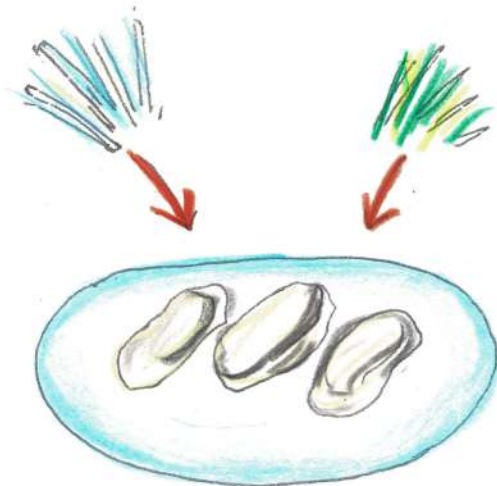
- ・ 牡蠣 (生食用) 200g
- ・ 大葉 1~2枚
- ・ 大根 1/4本
- ・ アスパラドレッシング 適量



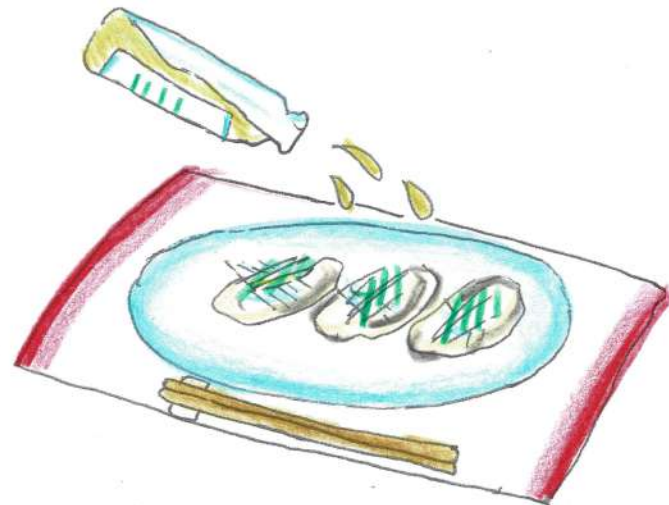
1. 牡蠣を軽くボイルする



2. 大根、大葉を千切りにする



3. ボイルした牡蠣に大根、大葉をのせる

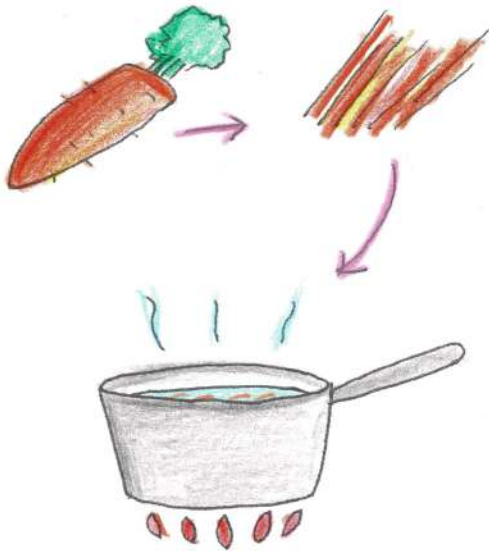


4. アスパラドレッシングをかけて完成

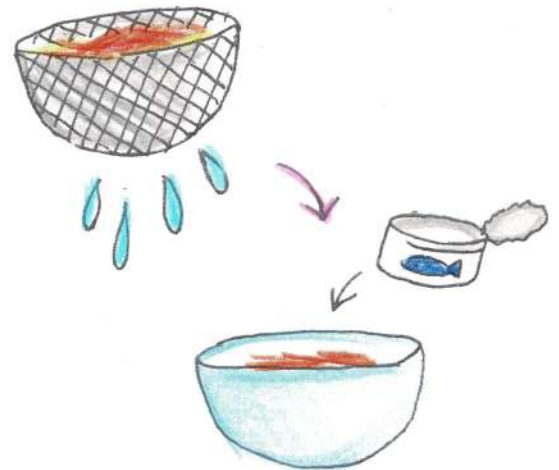
キャロットラペ

材料

- ・にんじん 1本
- ・ツナ缶 1缶
(ロース142枚でも)
- ・すりおろしチューブにんにく 2cm
- ・レモン汁 小さじ 1/2
- ・ブラックペッパー 適量
- ・アスパラドレッシング 大さじ 2



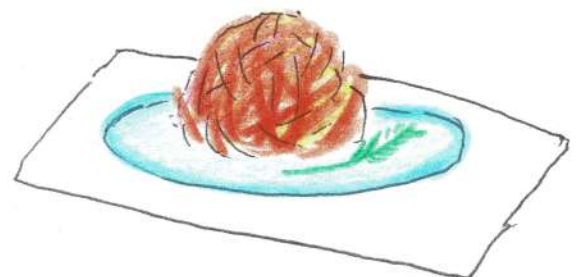
1. にんじんを千切りにし
10秒ほど湯通しする



2. にんじんの水分をしっかりと
切り、ツナを加える



3. すりおろしにんにく、レモン汁、
ブラックペッパー、アスパラ
ドレッシングを加え和える



4. 器に盛りつけて完成