

焼きアスパラガスの トマトケーパーソース



色鮮やか、野菜たっぷりでヘルシー！トマトの甘みとケーパースのほろ苦さが野菜のうま味を引き立てます！

材料（4人分）

グリーンアスパラガス…8本
GABAN[®] オリーブオイルEXバージン
…15ml

フルーツトマト…300g

A [GABAN[®] ケーパース…20g
GABAN[®] ガーリックパウダー…0.3g
GABAN[®] パセリみじん切り…0.2g
GABAN[®] オリーブオイルEXバージン
…5ml

塩…少々

GABAN[®] ブラックペッパー荒挽…少々

GABAN[®] オリーブオイルEXバージン
…適量

レシピ（所要時間:20分）

- ① グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り、下から半分ほど皮をむき、オリーブオイルを塗る。
- ② トマトは湯むきして種を取り除き、1cm角に切る。
- ③ ボウルに②、Aを入れて混ぜ、塩・ブラックペッパー荒挽で味を調える。
- ④ グリルパンを熱し、①を焼く。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、③をかけ、オリーブオイルEXバージンをまわしかける。