

# Recipe サーモンとアスパラのフリカッセ



## 【材料(2~3人分)】

- ・ Chef's Sauce フリカッセ用ソース … 1袋(150g)
- ・ サーモン … 2切れ
- ・ アスパラガス … 4本
- ・ 塩こしょう … 少々
- ・ サラダ油 … 大さじ1

## 【作り方】

1. サーモンに軽く塩・こしょうをする。
2. フライパンにサラダ油をひき、サーモンとアスパラガスを入れて焼く。
3. ソースを入れ、軽く煮込む。

## シーフードのクリームパスタ



### 【材料(2~3人分)】

- ・ Chef's Sauce フリカッセ用ソース … 1袋(150g)
- ・ シーフードミックス … 160g
- ・ ルッコラ … 3束
- ・ ショートパスタ … 80g
- ・ サラダ油 … 大さじ1

### 【作り方】

- 1.** ショートパスタを表示の時間通りにゆでておく。
- 2.** フライパンにサラダ油をひき、シーフードミックスを炒める。
- 3.** ソースを入れて軽く煮込んだら、**1**とルッコラを入れ、絡める。