



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



アスパラガスの
甘味は
高温で一気に
加熱することで
程よく水分がとんで
凝縮されるんです！



アスパラガスを満喫しよう！ アスパラ明太チーズ焼き



一人あたりのエネルギー 123kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

グリーンアスパラガス……………1束
明太子……………1腹
マヨネーズ……………大さじ1
ピザ用チーズ……………20g
まごみのり……………少々

■作り方

- ①明太子は薄皮を取り、ほぐしてからマヨネーズと和える
- ②アスパラガスは根元から1cmの硬い部分を切り落として下半分をピーラーで剥き、半分の長さに切る
- ③耐熱皿に②を並べて①をかけ、チーズをのせて、オーブントースターでアスパラガスに火が通るまで10分程度焼き、上からのりを散らす

cooking memo