

ダイニングメニュー

コツをつかめば簡単! 温かいうちにどうぞ!

アスパラチーズ



■材料〈4人分〉

- グリーンアスパラガス……………4本
- ピザ用チーズ……………200g
- 薄力粉……………適量
- パセリ……………適量
- ミニトマト……………4個

■作り方…調理時間約15分

- ①グリーンアスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下から5cmほど皮をむく。
- ②①に薄力粉を軽くなじませる。
- ③テフロン加工のフライパンにピザ用チーズを1/4量広げて強めの中火にかけ、ピザ用チーズが溶けて隙間がなくなったら、②を1本のせる。
- ④チーズに色がついてきたら、端から巻く。残りも同様につくる。
- ⑤④を少しおいてから4~5cmに切り、パセリ・ミニトマトと一緒に盛りつける。



- ・溶けたチーズの周りが少し色がついてきたときに巻くタイミングです。
- ・グリーンアスパラガスが太い場合は、下ゆでしてください。

食事バランスガイド

1人あたり: 199 kcal

