

○アスパラとじゃがいもの明太チーズ焼き (2人分)

栄養学生の考えたレシピです☆彡

【材料】 2人分

*分量

・アスパラガス	2本
・じゃがいも	大1個
・ピザ用チーズ	50g
・明太子	30g
・粗びきこしょう	少々
・オリーブオイル	大さじ1/2



【手順】

- ①じゃがいもの皮をむき、千切りにして水にさらしておく。
 - ②アスパラガスのはかまと根元を切り落とし、根元から4cm程度の部分をピーラーで皮をむく。
 - ③アスパラガスを斜め薄切りにする。
 - ④フライパンにオリーブオイルを引き、じゃがいもを薄く並べる。
 - ⑤じゃがいもの上にチーズ、アスパラガス、明太子を乗せアスパラガスがしんなりするまで焼く。
- こしょうを振りかけて完成！

【ポイント】

アスパラガスを薄く切り、チーズと明太子で味付けをすることで青臭さを感じず食べやすい味に！

【栄養成分】

エネルギー 199kcal、食塩相当量 1.5g