

ねぎ

アスパラガスとネギのチーズ焼き



材料(2人分)

1食当たり約179kcal

□材料(4個分)

- アスパラガス(大) 4本
- ネギ 1~2本
- ピザ用チーズ 50g
- パルメザンチーズ 少々
- アンチョビ 1片
- 卵 1個
- オリーブ油 少々
- 塩・こしょう 適量

□■□■ 作り方 □■□■

- ①アスパラガスは根元の堅い部分を切り、茶色いはかまを取る。ネギはアスパラガスと同じくらいの長さに切る。
- ②アスパラガスとネギを塩少々を入れた熱湯で、3~4分ゆでて水を切る。
- ③耐熱皿に薄く油をひき、アスパラガスとネギを並べた上にアンチョビを小さくちぎりながら載せる。
- ④ピザ用チーズを全体に載せ、パルメザンチーズを掛ける。
- ⑤卵を載せて、230度のオーブンあるいはオーブントースターで11~12分焼いて、こしょうを掛けて出来上がり。

POINT

- アスパラガスとネギという、2種の香りと食感が楽しめる一品です。アンチョビとチーズの塩気があるのでお塩は控えめにしましょう。パルメザンチーズを掛けると香りが豊かになりますが、なければピザ用チーズだけでもOK。卵はお好みの焼き加減でどうぞ。