

アスパラと卵のグリル焼き



調理時間

約6分

カロリー

245kcal(1人分)

材料

(2人分)

アスパラガス	6本
卵	2個
サラダ油	小さじ1
(A)	
粒マスタード	小さじ2
塩・コショウ	各少々
ピザ用チーズ	40g

作り方

- 1 アスパラガスは下の固い部分を切ってガクを取り除き、長さを半分に切る。
- 2 トースタープレートSに薄くサラダ油をぬり、卵を割入れ、(1)のアスパラガスを入れて混ぜ合わせたAとピザ用チーズをのせる。
- 3 (2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火強で3分焼く。

トーストと一緒に焼いて朝食に。