



アスパラ&白ネギの チーズ焼き

甘味と食感が楽しめる アスパラレシピ② アスパラ&白ネギのチーズ焼き

材 料 (2人分)

アスパラガス…………… 4本
白ネギ…………… 2/3本
ミニトマト…………… 3個
ちくわ…………… 2本
ピザ用チーズ…………… 50g
オリーブオイル…………… 少々
☆だしパック(中身)・ 小さじ1/4
※本格・万能だしパック使用

- 1 アスパラは根元の硬い部分をピーラーで落としハカマを取り半分に切る。白ネギは縦半分に切り、アスパラと同じくらいの長さに切る。ちくわは縦4分の1に切る。ミニトマトは4つ割りにする。
- 2 アスパラと白ネギを塩(分量外)を少し入れた熱湯で3分茹でて水を切る。
- 3 耐熱皿に薄くオリーブオイルをひき、アスパラ・白ネギ・ちくわ・ミニトマトを順番に並べ、だしパック中身をふりかける。
- 4 ピザ用ソースを全体にのせて、オーブントースターで5～6分焼いて、できあがり♪

コツ・ポイント

オーブントースターなどの機能により、焼き色のつき方が違うので、様子を見ながら焼いてください。オーブンの場合は、230℃で6～8分が目安。アスパラの根元は固いので、必ず切りましょう。また、根元の硬い部分をピーラーで薄く皮をむくと口当たりが良くなります。塩こしょうなどでお好みの味に調整してください。アスパラ・白ネギなどは小さめに切った方が食べやすいので、切り方はお好みで!!