



麦のめぐみ全粒粉入り食パンでつくる
アスパラとタマゴの彩りトースト



材料 2人分

グリーンアスパラ…………… 6本
 バター …………… 10g
 粉チーズ …………… 大さじ1
 麦のめぐみ全粒粉入り食パン……2枚
 塗る用バター ……………15g

[A]

卵 ……………1個
 塩、こしょう …………… 少々
 砂糖 …………… 小さじ1/4
 ワインビネガー …………… 小さじ1
 イタリアンパセリ(みじん切り)…… 1枝

バター ……………10g

作り方

- ① グリーンアスパラは、半分に切りバターで焼く。
- ② [A]を混ぜ合わせ、バターでパラパラになるように炒める。
- ③ バターを塗った「麦のめぐみ全粒粉入り食パン」をトーストして、その上に①②をのせ、粉チーズをちらす。