



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。