

アスパラたまごグラタン

ふくさい
副菜
1皿分だよ
にんまえ サービング
1人前=1つ(SV)



材料(2人分)

- ミニアスパラ 1パック(80g)
- むきえび 6尾(18g)
- ミニトマト 3こ(30g)
- たまご 2こ
- マヨネーズ 30g
- 塩 少々
- こしょう 少々

おてつだいポイント

ゆでたまごは、フォークを使うと、じょうずにつぶせるよ。



作り方

- (1) ミニアスパラガスは半分に切ってゆで、むきえびもゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- (2) たまごはゆでて、からをむき、ボウルに入れてフォークでつぶし、マヨネーズと塩、こしょうを入れてまぜる。
- (3) グラタン皿にミニアスパラガスをならべ、その上に(2)のをせる。
- (4) (3)にえびとミニトマトをのせて、オーブントースターで7分くらい焼く。

