

レシピ06

ベストマッチな取り合わせ!

アスパラガスと

ベーコンのチーズ焼き



アスパラガスをおいしく

楽しめる簡単おかず

🕒
調理時間
約15分

🍴
カロリー(1人分)
170kcal

🧂
塩分(1人分)
1.4g

使う
コンビニ
野菜はこれ!



材料(2人分)

- ・冷凍アスパラガス…150g
- ・スライスベーコン…50g
- ・チーズ(溶けるタイプ)…30g
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・こしょう…少々

作り方

1 グラタン皿に凍ったままのアスパラガスと1cm幅に切ったベーコン、しょうゆ、こしょうを入れて混ぜ、ラップをしないで電子レンジにかける(600Wで1分)。



2 ①にチーズを乗せて、予熱したオーブントースターで10分焼けば出来上がり。

ポイントはこちら!

あらかじめ材料を電子レンジで加熱しておくことで、解凍されたアスパラにベーコンから染み出した旨みや調味料がなじみ、時短にもなります。