

グリーンアスパラのミラノ風



調理時間: 10分

カロリー: 118kcal
(1人分)

材料

《2人分》

アスパラガス	10本
無塩バター	10g
塩、ブラックペッパー	各少々
卵	2個
パルメザンチーズ	大さじ1

作り方

1. アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とす。
2. ビタクラフトの鍋に、1のアスパラガスと水大さじ3を入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がり、ベーパーシールがかかれば弱火にして、柔らかくなるまで茹でて(約1分)取り出す。
3. ビタクラフトの鍋を中火にかけ無塩バターをなじませ、2のアスパラガスをソテーする。
塩、ブラックペッパーで味をととのえて、卵を割り落とし、パルメザンチーズをふりかけ、フタをし火を止める。
余熱で卵に火を通す。