

ふわふわシャキシャキ食感

アスパラのスクランブルエッグ

とろーりチーズとたまごに絡めて根元まで丸ごと使い切り。

ふわふわシャキシャキ食感で、食卓が楽しくなる一品です。

材料

| | | |
|--------|-------|-------|
| アスパラガス | …………… | 3 本 |
| たまご | …………… | 2~3 個 |
| チーズ | …………… | 適量 |
| 塩 | …………… | 適量 |
| 胡椒 | …………… | 適量 |



1. アスパラガスを根元から好みの大きさに切る
2. 溶いたたまごにチーズ、塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
3. アスパラガスを炒め、火が通ったら、2. を加える。卵が固まらないようかき混ぜたら火を止める。
4. 器に盛りつけたらできあがり。お好みでベーコンやソーセージを入れても OK。