

2021 美活食 ～旬の食べ物で美活～



アスパラのオープン焼き」

5月



栄養価（1食当たり）

エネルギー	297kcal
炭水化物	3.9 g
たんぱく質	26.1 g
脂質	20.4 g
塩分	1.4 g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

佐々木 希さんが考案しました。

監修:林 先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

アスパラガスはオーブンで焼く時間を考慮して少し固めにゆでます。
また、卵が半熟になるタイミングが焼き上がりの合図になります。
焼いている途中で何度か焼き目を確認してください。

旬のアスパラと相性の合うチーズで低糖質かつ食べると満足感のある簡単オープン焼きです。

材料と作り方（2人分）

材 料	
グリーンアスパラガス	100g
モッツアレラチーズ	60g
パルメザンチーズ	60g
卵	2個
塩	0.2g
オリーブ油	0.2g
コショウ	少々

297kcal



作り方

- ① アスパラガスは根元の堅い皮とはかまを取り、塩少々加えた熱湯でゆでる。
冷水にとり、水気をとる。
- ② 耐熱性の皿にオリーブ油を塗り、アスパラガスを並べ、2種類のチーズを散らす。
220度のオーブンで10分間焼く。
- ③ ②の皿を取り出し、卵を割り入れて再びオーブンに入れ、さらに220度で5～10分間、
卵が半熟になるまで焼く。
- ④ 卵に塩を振り、コショウをかける。