

## アスパラと卵のグリル焼き

**調理時間**

約6分

**カロリー**

245kcal(1人分)

**材料**

(2人分)

アスパラガス	6本
卵	2個
サラダ油	小さじ1
(A)	
粒マスタード	小さじ2
塩・コショウ	各少々
ピザ用チーズ	40g

### 作り方

- 1 アスパラガスは下の固い部分を切ってガクを取り除き、長さを半分に切る。
- 2 トースタープレートSに薄くサラダ油をぬり、卵を割入れ、(1)のアスパラガスを入れて混ぜ合わせたAとピザ用チーズをのせる。
- 3 (2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火強で3分焼く。

トーストと一緒に焼いて朝食に。