

# パワーアップ朝ごはん

## 『マヨ玉アスパラトースト』

<材料 1人分>

食パン	1枚
卵	1個
アスパラガス	1本
とろけるチーズ	1枚
マヨネーズ	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量

A

<作り方>

- ① 卵をゆでて殻をむき、フォークで軽くつぶし、Aを入れてよく混ぜる。
- ② アスパラガスは根元を切り落とし、ピーラーで筋をむく。長さ4等分の縦半分に切る。
- ③ ②をキッチンペーパーで包み耐熱皿に入れレンジで1分加熱する。
- ④ 食パンに①と③とチーズをのせ、トースターで焼き目が付くまで焼く。

