

グリーンアスパラガス



歯ごたえが良く甘味もあり、かめばかむほど甘味が出てきます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



グリーンアスパラガスのサクサクパン粉焼き

調理時間
10分

1人分
181kcal

グリーンアスパラガスのサクサクパン粉焼き

調理時間

10分

1人分

181kcal

【材料/2人前】

グリーンアスパラガス……………6本

小麦粉……………適量

パン粉……………適量

卵……………適量

サラダ油……………適量

キューピー シーザーサラダドレッシング

……………適量

【作り方】

①グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、小麦粉、溶いた卵、パン粉を順につける。

②フライパンに多めの油をひいて熱し、弱めの中火で①を揚げ焼きにする。

③②の油をきる。

④器に③を盛りつけ、「キューピー シーザーサラダドレッシング」をかける。