

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

使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

アスパラガスとかにかまのお好み焼き

アスパラガスとかにかまのお好み焼き

【材料/2枚分】

アスパラガス(根元を1.5cmほど切り落とす)
..... 10本

レモン.....お好みで

A { 日清 お好み焼粉...100g(1カップ)
卵.....1個(50g)
水.....120cc(1/2カップ強)

B { かにかま(4等分に切り、手でほぐす)
.....6本(200g)
粗びき黒こしょう.....適量

【マヨ醤油】

マヨネーズ.....大さじ3

しょうゆ.....大さじ1/2

【作り方】

①ボールに**A**を入れ、泡立器で混ぜ合わせて生地を作る。

②**B**を加えて混ぜ合わせる。

③熱しておいたホットプレート(200℃)又は、フライパンに油(分量外)を薄くひき、②のお玉一杯分を楕円形に流す。その上にさっと炒めたアスパラガスを並べ、さらにお玉一杯分をその上に流す。

④裏面がきつね色になったら裏返して焼き、再び表に返して焼く。マヨ醤油で、レモンを搾ってお召し上がりください。