

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

電子レンジで作るふわふわフリッター♪

フリッターのサラダ仕立て

調理時間

10分

1人分

347kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



アスパラガス



使ったのはコレ!



キュービー
ベイザンヌサラダ
ドレッシング



つくり方動画を
配信中!

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



フリッタータのサラダ仕立て

材料/2人分

アスパラガス……………1束(4本)
ベーコン……………2枚(32g)
プロセスチーズ……………30g
卵……………3個
牛乳……………大さじ2
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
顆粒コンソメ……………ひとつまみ
好みのサラダリーフ……………適量
ミニトマト……………適量
キューピー ペイザンヌサラダ ドレッシング
……………適量

作り方

- ①アスパラガスは穂先を残し幅1cmに切る。ラップを敷いた電子レンジ対応のタッパーに入れて(穂先は上に)ふわりと包み、600W1分加熱する。
- ②ベーコン、チーズは1cm角切りにする。ラップを開いて穂先を出し、ベーコン、チーズを入れる。
- ③ボウルに卵、牛乳、塩、こしょう、顆粒コンソメを加えてよく混ぜ合わせ、②に流し込み、穂先を入れる。600W電子レンジで3分半～4分、時々様子を見ながら加熱する。
- ④お皿にタッパーから取り出し食べやすく切った③、好みのサラダリーフ、ミニトマトを盛り、「キューピー ペイザンヌサラダ ドレッシング」を添える。