



## 3/23(水) アスパラのホットサラダ～揚げ焼き卵のせ

(材料)

アスパラガス  
たまご  
オリーブ油  
水  
塩  
パルメザンチーズ  
黒こしょう

- ① アスパラは固いところはピーラーなどで削り、はかまが気になる方はそこも取る。
- ② フライパンに少しの水を張り、沸騰したらオリーブ油、塩少々と①を入れて、蒸し焼きにする。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、卵を割り入れる。
- ④ 白身をつついて広げ、固まってきたら黄身を包むように丸く形を整えて焼く。
- ⑤ 皿にアスパラを盛って④を乗せる。
- ⑥ 塩、黒こしょう、パルメザンチーズを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。