

さっぱり
ヘルシーな
和食メニュー



* アスパラの卵焼き *

◆ 材料 ◆ (1巻分)

卵	2個
アスパラ	2分の1本
カニ棒	1本
のり	2分の1枚

◆ 作り方 ◆

- ① アスパラは軽く(かために)茹でる
(レンジでも可)
- ② カニ棒に切り目を入れ開きアスパラを
巻く。
- ③ のりで②を巻く。
- ④ 卵を流し込んで③を包む。

