副食

香草パン粉の焼きアスパラガス

［1人分］エネルギー：111kcal　塩分：0.1g

材料［2人分］

- アスパラガス：5〜6本
- ミニトマト：4個
- にんにく（みじん切り）：一片
- 生姜（みじん切り）：一片
- パン粉：大さじ2
- オリーブオイル：大さじ1
- レモン：1/2個

作り方

1
アスパラガスとミニトマトをグリルで2分ほど焼き、一口大に切ります。

2
フライパンにオリーブオイルを温め、にんにくと生姜を香りが出るまで炒めます。

3
"2"にパン粉を加えて、カリカリになるように炒めたら火を止めます。"1"を入れてざっと混ぜ、レモンを絞ります。