



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

ドレッシングに漬け込んだ
アスパラガスの酸味がア
クセント!

1月の食材



アスパラガス
(さぬきのめざめ)



さぬきのめざめのオープンサンド

【材料】(4人分)

アスパラガス(さぬきのめざめ).....	12本
食パン(6枚切り).....	4枚
ベーコン.....	4枚
卵.....	4個
JA香川県オリジナル 「金時人参ドレッシング」.....	大さじ5
マヨネーズ.....	大さじ4
バター.....	適量



※お好みで「ハニーマスタード」をかけても!
ハチミツと粒マスタードを
1:1の割合で混ぜ合わせる。



【作り方】

- 1 アスパラガスは根元3cmくらいのところをピーラーでむき、食パンの長さに合わせて切る。
- 2 1を500wのレンジで1分30秒程度加熱し、ドレッシングに漬ける。
- 3 ベーコンを半分の長さに切る。フライパンを熱して、油を入れずにベーコンを炒め、皿に取る。
- 4 ボウルに卵とマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。ベーコンの油が残った3のフライパンを熱し、卵液を流し入れて炒り卵を作る。
- 5 食パンにバターを塗り、トースターで焼く。
- 6 5の上に、3、2、4を順にのせる。