

アスパラとベーコンのチーズパイ



材料	6個分	
パイ生地		1枚
ベーコン		30g (3枚)
アスパラ		40g (2本)
塩		少々
こしょう		少々
ピザ用チーズ		40g

<作り方>

- ① ベーコンは千切り、アスパラは細めの斜め切りにし茹でて水気をきっておく。
- ② 常温に戻しておいたパイ生地を2×3の6等分の大きさに切る。
- ③ パイ生地に具材をのせて包み、端をフォークでしっかりと止める。
- ④ 180℃のオーブンで15分焼く。

～アスパラの栄養～

アスパラに含まれる栄養素のアスパラギン酸には、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。



～美味しいアスパラの選び方～

締まっている

緑が鮮やか

まっすぐ

切り口が白くて綺麗

