【レシピ】簡単・お洒落！　アスパラのビスマルク風

こんにちは(*^o^*)

今日は旬のアスパラを使った簡単・おしゃれ・美味しいレシピの紹介です(*^_^*)

アスパラのビスマルク風

材料（2人分）

・アスパラ・・・4本

・オリーブオイル・・・少々

・パルミジャーノ・・・適量

・塩・・・適量

・粗挽き胡椒・・・少々

・卵・・・1~2個

・酢・・・少々

□□□

1 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

2 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□(□1L□□□□□□□□□1□2□□)□□□□□□□□□□→

3 ←□□(□□□□□□□□□□□□□□□)□□□

4 3□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

5 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□4cm□□□□□□□□

6 □□□

7 □□□□□□□□□□□□□□□□□1□□□

□□□□

□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□(*^ω^*)❤

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□❤

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□OK□□□
□□
□□□□□□□□□□□□□□□□❤

□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]♫

[illegible]

[illegible]❤[illegible]←[illegible]

https://kitamura-miyuki.com/wp-content/uploads/2018/04/545657084.464739.mp4

[illegible]✈[illegible]

<https://www.youtube.com/watch?v=NOiLnJC3QX0&t=3s>