【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^*)❤

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□❤

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□0K□□□

□□□

□□□□□□□□□□□□□□□❤

□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□♫

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□❤□□□□□□□□□□□□□□←□

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

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□✈□□□□□

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