

うまいレシピ

明太マヨと丸ごとアスパラ パイタルト

焼くまで5分という手軽さで、サクサクのパイタルトにシャキシャキのアスパラガス。朝食やおやつにぴったりのお惣菜パイです。

おいしくて 賢くなる
うまいレシピ
毎週土曜日 17:24
放送中!!



材料（2～4人分）

- 冷凍パイシート：1枚
- アスパラガス：4本
- 明太子：40～50g（皮からほぐす）
- マヨネーズ：大さじ1～2
- ピザ用チーズ：30g
- 卵黄：1個分
- 黒コショウ少々

【作り方】

1. 冷凍パイシートは解凍しておく。オーブンを200℃に温める。
2. パイシートをめん棒で少し伸ばし、フォークで全体に穴を刺す。
3. ほぐした明太子とマヨネーズを混ぜ合わせ、パイの中央に2/3量を薄く塗る。
4. 根元を切り落として下2/3の皮をむいたアスパラガスを並べ、周囲に卵黄を塗り、黒こしょうを散らし、明太マヨの残り1/3を上からかける。
5. 200℃のオーブンで、パイがこんがり膨らんで焼き色がつくまで15～20分ほど焼く。
6. 焼きたて熱々のうちに召し上がれ。カットはキッチンばさみがおすすめです。

