

いちじくとチーズの オーブンサンド



《材料：2人分》

【1人あたり 188円 エネルギー 333kcal 塩分 1,6g】

バゲット……15cm
イチジク………2個
ゴーダチーズ……60g
ハチミツ………適量

- ① バゲットを縦半分に切る。
- ② バゲットに皮をむいて8等分したいちじく、1～2cmに角切りにしたゴーダチーズをのせてトースターで軽く焼き、ハチミツをたらす。

はちみつとチーズの相性+いちじくのとろける食感！
ぜひお楽しみください！

いちじくとまのことのサラダ



《材料：2人分》

【1人あたり 82円 エネルギー 90kcal 塩分 0,45g】

いちじく………1個
しめじ………40g
舞茸………40g
オリーブオイル…小さじ1/2
おろしにんにく…1/2かけ分
塩………少々
A
酢………小さじ2
塩………小さじ1/8
砂糖………小さじ1/2
オリーブオイル…小さじ1
粒マスタード……小さじ1/2
こしょう………少々
くるみ………10g

《作り方》

- ① Aをボールに入れ混ぜ合わせる。
- ② フライパンでくるみを乾煎りしておく。粗く刻んでおく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ温め、ほぐしたしめじ・舞茸・塩を入れ、中火で3分ほどしんなりするまで炒める。
- ④ ③が熱いうちに①に入れ、②のくるみを入れて熱を取る。冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 食べる直前に、皮を剥き8等分に切ったイチジクと合わせ、盛り付ける。

酸味がきいたドレッシング。
イチジクのあまみがサラダのおいしさをひきたててくれます！

いちじくの黒砂糖煮



《材料：4人分》

【1人あたり 97円 エネルギー 112kcal 塩分 0,02g】

いちじく………4個
A
黒砂糖(粉末)…80g
水………2/3カップ
B
レモン汁……大さじ2
ブランデー…大さじ2

《作り方》

- ① 鍋にAを入れて中火にかけ、黒砂糖を溶かす。
- ② いちじくを皮ごと入れて、アルミホイルやクッキングシートで落とし蓋をして、弱火で20分煮る。
- ③ Bを加え、さらに、2～3分煮て、火を止める。
- ④ そのまま冷まし粗熱がとれたら冷蔵庫でさらに冷やす。

ブランデーの風味とレモン味がきいた極上スイーツ！