

〈イチジク〉

『イチジクのミニタルト』

☆ヨーグルトを使ってさっぱり仕上げたので、イチジクが苦手な人も食べやすいと思います。☆

《エネルギー量（ミニタルト 1 個分） 23 kcal》

◎材料と分量（ミニタルト 12 個分）

・イチジク	/	2 個	/
・プレーンヨーグルト	/	60 g	/
・クリームチーズ	/	40 g	/
・ハチミツ	/	30 g	/
・ミニタルト（市販品）	/	12 個	/

◎作り方

- ① イチジクは皮をむき、一口サイズに切る。プレーンヨーグルトは水切りをし、クリームチーズは常温で柔らかくしておく。
- ② ①のヨーグルトとクリームチーズをよく混ぜ合わせ、ハチミツを加える。
- ③ ミニタルトに②を入れ、上にイチジクを飾る。

