

〈イチジク〉

『イチジクのチーズトースト』

☆クリームチーズを塗って軽く焼くと、イチジクの香りも楽しめます！☆

《1人分のエネルギー量 263 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・イチジク	/	100g	・	/
・食パン（6枚切り）	/	2枚	・	/
・クリームチーズ	/	30g	・	/
・干しぶどう	/	10g	・	/
・ハチミツ	/	小さじ1	・	/

◎作り方

- ① クリームチーズを常温で柔らかくしておく。
- ② イチジクはスライスする。干しぶどうはぬるま湯につけて戻しておく。
- ③ 食パン1枚を4つに切り分けて、クリームチーズを塗り、②をのせてオーブントースターで焼く。
- ④ お好みでハチミツをかける。

