

〈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。

