

イチジクとゴルゴンゾーラのクロスティーニ

イチジクは、皮ごと食べると
栄養価アップ！



<材料> (2人分)

イチジク(大1個)
バゲット(ハード系パン1cmスライス)
ゴルゴンゾーラ(適量)
はちみつ(適量)
クルミ(適量)

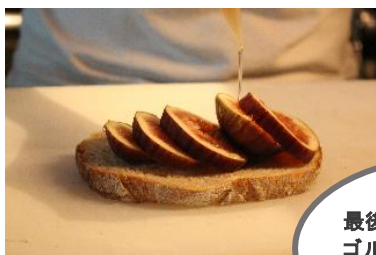


軸だけ切って、
ごみはこれだけ！



<作り方>

- ① イチジクは、軸だけ切り、皮ごと厚めにスライス。
- ② バゲットは、程よくカリッと焼く。
- ③ 冷ましたバゲットの上に、イチジク、はちみつ、ゴルゴンゾーラ、クルミをのせたら完成。



最後に
ゴルゴンゾーラとクルミ
を散らして完成！



このレシピを教えてくれたのは・・・



食べのこし^{ゼロ}応援店
西荻窪イタリアン「CICLO」(チクロ)
岡部 シェフ

イチジクは、皮ごとスライスにすることで食べやすくなります。皮は食物繊維や栄養分が豊富で、皮に近いほど甘いので、捨てたらもったいない！バゲットやチーズと良く合いますよ。