

9月放送のレシピ



「いちじくのオープンサンド」

《材料》（二人分）

- 食パン（6枚切り）・・・ 1枚
- いちじく・・・・・・・・・・ 1個
- ぶどう・・・・・・・・・・ 4粒
- ヨーグルト（プレーン）・・・ 100g
- はちみつ・・・・・・・・・・ 小さじ1
- タイム（飾り用）・・・・・・ 適量

【作り方】

- 1） ヨーグルトを3時間以上水切りし、はちみつを混ぜる。
- 2） いちじくは洗って水気を拭き、4～5枚の輪切りにする。ぶどうは洗って半分に切る。
- 3） 食パンに水切りヨーグルトを塗り、いちじくとぶどうを彩りよく並べる。
タイムを添え、半分に切って完成。

「きのこささみのオープンサンド」

《材料》（二人分）

- 食パン（6枚切り）・・・ 1枚
- 鶏ささみ・・・・・・・・・・ 2本
- しめじ・・・・・・・・・・ 1/2パック
- にんにく・・・・・・・・・・ 1片
- 米油・・・・・・・・・・ 1/2カップ
- 塩・・・・・・・・・・ ふたつまみ
- 鷹の爪・・・・・・・・・・ 1本
- ローズマリー・・・・・・・・ 適量
- 生クリーム・・・・・・・・ 適量
- ベーコン・・・・・・・・・・ 2枚
- レタス・・・・・・・・・・ 1枚

【作り方】

- 1） ささみは筋を取り、薄切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
にんにくは軽くつぶす。
- 2） フライパンに米油、にんにく、鷹の爪、ローズマリーを入れて火にかける。
香りが立ったら、ささみ、しめじ、塩を加え、火が通るまで加熱する。
- 3） 粗熱が取れたら、しめじを取り出す。
ローズマリーと鷹の爪を取り除き、残りをミキサーでペースト状にする。
固い場合は生クリームを少量加えて調整する。
- 4） レタスは食べやすい大きさにちぎる。ベーコンは1cm幅に切り、カリッと炒める。
- 5） 軽くトーストしたパンにささみペーストを塗り、
レタス、ベーコン、取り分けておいたしめじをのせて完成。

「さつまいものポタージュ」

《材料》（二人分）

- さつまいも・・・・・・・・・・ 中1本
（約200g）
- バター・・・・・・・・・・ 10g
- 無添加コンソメ・・・・・・・・ 1個
- 牛乳・・・・・・・・・・ 400ml
- 水・・・・・・・・・・ 200ml
- 塩・こしょう・・・・・・・・ 各少々

【作り方】

- 1） さつまいもは皮を厚めにむき、2cm幅の半月切りにする。水にさらしてアクを抜く。
- 2） 鍋にさつまいも、水、コンソメを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 3） 粗熱を取り、ミキサーにかけてなめらかにして、鍋に戻す。
- 4） 牛乳とバターを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調えて完成。

「にんじんとピーナッツのラペ」

《材料》（二人分）

- にんじん・・・・・・・・・・ 1本
- 塩・・・・・・・・・・ 少々米
- 油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 米酢・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 柑橘果汁・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ピーナッツ・・・・・・・・・・ 大さじ2

【作り方】

- 1) にんじんは皮をむき、千切りにする。
- 2) ボウルに米油、米酢、柑橘果汁、塩を入れて混ぜる。
にんじんを加えて和え、しばらくなじませる。
- 3) ピーナッツの半量を刻み混ぜる。残りは食べる直前に散らして完成。

「丸ごといちじくサラダ」

《材料》（二人分）

- いちじく・・・・・・・・・・ 2個
- クリームチーズ・・・・・・・・ 30g
- 生ハム・・・・・・・・・・ 2枚
- ローストアーモンド・・ 4粒

ドレッシング

- ◇オリーブオイル・・・・ 大さじ2
- ◇レモン汁・・・・・・・・ 大さじ1/2
- ◇米酢・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ◇はちみつ・・・・・・・・ 大さじ1/2
- ◇塩・・・・・・・・・・ 少々
- ◇こしょう・・・・・・・・ 少々

【作り方】

- 1) いちじくは洗って水気をよく拭く。
ヘタを少し深めに切り落とし、反対側に十字の切り込みを入れる。
- 2) 切り込みに生ハムとクリームチーズを詰める。アーモンドは粗く刻む。
- 3) ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
食べる直前にいちじくにかけて、刻んだアーモンドを散らして完成。



レシピ・調理
大住 恵美

香南市で『家庭料理教室』主宰
Instagram
・料理教室《@SUMIPON7》
・店舗を持たないお菓子屋Douce《@DOUCE777》