



プレート Tsunagu

<材料> 2人分

好みのパン	2個
ブルーチーズ	大さじ4
バター	適量
いちじく	2個
ハチミツ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
黒胡椒	適量



# いちじくとブルーチーズのオープンサンド

不老長寿の果物と呼ばれるいちじく。食物繊維、カルシウム、そして女性に不足しがちな鉄分を多く含んでいます。鉄分の吸収に効果的なビタミンCを含むレモン果汁をかけて召し上がってください。

アンチエイジング食材

いちじく

<作り方>

- 1 パンを半分に切って、トースターで焼く。
- 2 パンの切り口にバターを塗って、片面にはブルーチーズを塗る。
- 3 輪切りにしたいちじくを乗せて、ハチミツとレモン汁をかける。
- 4 最後に、黒胡椒かけて出来上がり。

