



# 3種のクロスティーニ

様々な食材を使ったクロスティーニはおもてなしや軽い前菜にぴったりです。旬の食材を色々と活用してみましょう。  
今回のレシピは春らしい彩りを考えて、鰹のトマト煮込み、カボチャとクリームチーズ、アボカドとえびをそれぞれナッツとドライフルーツの入ったパンに載せました。



アンチエイジング食材

鰹、アボカド



## <作り方>

### 【具材①】

- 1 鰹は3枚におろし、水気を拭いて両面に塩コショウ（分量外）をして片栗粉を薄くつけておく。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油を入れたら鰹を入れ、両面を焼いて取り出しておく。
- 3 みじん切りしたニンニク、玉ねぎを2のフライパンに入れ弱火で炒める。
- 4 3に白ワインを入れアルコールを飛ばしたら、トマト缶を入れて半分になるまで煮詰め、その後、鰹を入れて弱火で煮込み塩・胡椒で味を整える。

### 【具材②】

- 1 アボカドをフォークで潰し、レモン汁、塩を混ぜる。

### 【具材③】

- 1 かぼちゃは適3cm角に切り、水、醤油、酒、みりんを鍋に入れて柔らかくなるまで煮込む。様したらクリームチーズを小さく切ったものと和える。

\* 上記の具材をそれぞれパンに載せ、ピンクペッパー、イタリアンパセリなどを飾る。



トレイ 開花

<材料> 2人分

好みの薄切りパン 6切

### <具材①>

鰹	1尾
片栗粉	適量
トマト缶	1/2缶
サラダ油	大さじ2
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1片
白ワイン	50ml
塩・胡椒	適量
イタリアンパセリ	適量

### <具材②>

アボカド	1/2個
茹で海老	2尾
レモン汁	小さじ1
塩	適量

### <具材③>

かぼちゃ	100g
水	50g
醤油・酒・みりん	大さじ1
クリームチーズ	15g
ピンクペッパー	適量

