



イチジク & ゴルゴンゾーラ 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。

【材料】 (2人分)

好みのパン	2個
ゴルゴンゾーラ*	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

*ゴルゴンゾーラは塩気が柔らかいドルチェがおすすめです。
また、他のブルーチーズでも代用できます。

【作り方】

- 1 パンをスライスして、トースターで両面を軽く焼く。
- 2 パンの片方にバターを塗って、ゴルゴンゾーラチーズを塗る。
- 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。