2025年9月の献立

いちじくとクリームチーズのバケット

材料（2人分）

フランスパン	20g
マスカルポーネチーズ	20g
いちじく	60g
白ワイン	6g(小さじ 1 強)
砂糖	4g(小さじ 1 強)
レモン果汁	2g(小さじ 1/2 弱)

[作り方]

1. いちじくの皮をむき、4 等分に切る。
2. 鍋にいちじく・白ワイン・砂糖を加えて、焦げないようにかき混ぜながら煮詰める。
3. 煮詰まってきたらレモン果汁を加えて火を止める。
4. フランスパンは薄く輪切りにし、オーブンで軽く焼く。
5. ④にマスカルポーネを塗り、③をのせたら完成。

ヘルシー＆さっぱり塩レモンパスタ

材料（2人分）

パスタ（糖質 50%オフ）	160g（80g/ 人）
ささみ	80g
白ワイン	4g（小さじ１弱）
砂糖	2g（小さじ 2/3）
食塩	2g（小さじ 1/3）
黒こしょう	0.06g（少々）
顆粒コンソメ	2g
オリーブ油	4g（小さじ１弱）
水	60g
レモン果汁	20g（小さじ 4）
イタリアンパセリ	10g
レモン	10g
ミニトマト	60g

［作り方］

1. ささみに白ワインを振って沸騰したお湯で茹で、火を止めて、そのままの状態で粗熱をとる。冷めたら、細く裂く。

2. レモンは輪切りにする。ミニトマトはヘタを取り、４等分に切る。

3. パセリは、大きめの粗みじんにする。

4. 鍋に砂糖・食塩・黒こしょう・顆粒コンソメ・オリーブ油・水を加え、火にかけて溶かし、最後にレモン果汁を加えて冷蔵庫で冷やしておく。

5. たっぷりのお湯でパスタを茹で、ざるにあげ、流水でしめる。

6. 器にパスタを盛り、その上に①②③を盛り付け、④をかけて完成。

えびのガーリック塩麹グリル

材料（2人分）

ブラックタイガー	120g
塩麹	4g
にんにく	4g
オリーブ油	2g(小さじ 1/2 弱)
青ねぎ	2g
付)ペコロス	
ペコロス	60g
オリーブ油	4g(小さじ 1 弱)
濃口しょうゆ	3g(小さじ 1/2)
黒こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

1. ブラックタイガーは皮を剥かずに背開きにして、よく洗いペーパーで水気をとる。
2. にんにくをすりおろし、塩麹・オリーブ油と混ぜ合わせておく。
3. 背開きしたえびの中に②を塗り込み、クッキングシートを敷いた天板に並べて、220℃のオーブンで 10 分焼く。
4. 器に盛り付け、青ねぎを散らしたら完成。

付）ペコロス

1. オリーブ油・薄口しょうゆ・黒こしょうを混ぜ合わせておく。
2. ペコロスは半分に切り、切った面を上にして、①をかけて、えびと一緒に焼く。
3. 器に盛り付けたら完成。