

イチジク
レシピ

生ハムとイチジクのサラダ



材 料

ナス	2本	塩	小 1/2
イチジク	3個	胡椒	少々
オリーブオイル	大 1.5	バジル	少々
(エキストラヴァージン)		ハチミツ	大 1.5
クリームチーズ	18g	白バルサミコ酢	大 3
しょうゆ	小 1/2		

作り方

1. ボールにハチミツ、しょうゆ、レモン汁を合わせておく。
2. ナスを 1/4 に切り、大きいナスであれば更に 1/2 に切り水にさらす。
3. イチジクもナスと同じ大きさに切る。
4. ナスをオリーブオイルで炒め、さっと火が通ったら塩をふる。
5. 白バルサミコ酢を加え沸騰させ酸味を飛ばし、イチジクを加えさっと炒め胡椒をふる。
6. 1の合わせ調味料を入れ、さっくり混ぜ粗熱をとる。