

ドライフルーツを使った食のご提案

<前菜>



👉 デーツのベーコン巻き
メジョールデーツにブルーチーズ、ハラペニョ、生ハムをはさみ、ベーコンで巻きました。



👉 アンジェリーノプラムをコンポートにして、生ハムとチコリを添えました。



👉 デーツを砂糖の代わりに使ったかぼちゃの煮物。食物繊維がより多く摂れます。



👉 アプリコット(ブレンハイム種)をジャムに加工してからソースとして使いました。ブレンハイム種の香りと酸味を生かします。

<左> 酢メ大根にジャムをのせます。

<中央> ミニトマトをアプリコットジャムで和えます。

<右> 絹ごし豆腐の水分を抜き、一口サイズにカットして、ジャムをのせます。



👉 デーツを砂糖の代わりに使った卵焼き。デーツの甘さを生かします。

ドライフルーツを使った食のご提案

＜サラダ＞



ほうれん草をベースに

＜左上＞

デーツとクルミ、ブルーチーズ、
生鮮いちご、ラズベリー、ブラックベリー

＜左下＞

ドライクランベリーとクルミ、
サーモンを加えて、パワーサラダに

＜右上＞

ドライチェリーとクルミ、ブルーチーズ

＜右下＞

レタスときゅうりとトマトを主として

ドライいちじく、ドライクランベリー

サルタナ、サンフラワーシード、

パンプキンシード、

生鮮果物はみかんとざくろを加え、

オリーブオイルをかけます。



ドライフルーツを使った食のご提案

〈主菜・主食〉



ドライアンジェリーノプラムを刻んでトッピングした豚肉のソテー。
酸味のあるドライプラムはレモンの代わりに使いました。



ドライアプリコットをジャムにしてサーモンソテー用のクリームソースを作りました。



ドライアプリコットとドライチェリーをキヌアと混ぜて、主食サラダにしました。



デーツを隠し味として、まろやかでコクと甘味のあるカレールーを作りました。

ドライフルーツを使った食のご提案

<軽めの食事・ティータイム>



<左上>
ペーストにした**デーツ**をパンに塗ってからトーストしました。

<左下>
砂糖の代わりに**デーツ**を使った、パウンドケーキ



<右上>
デーツをペーストにしてバターの代わりに、そして刻んだ**デーツ**をトッピングしたパンケーキ

<右下>
ドライアプリコットを練りこみで使ったスコーン



ドライマンゴーを使ったオランダのパンケーキ
(パンネンクーケン)

ドライフルーツを使った食のご提案

<デザート>



<左上>
砂糖の甘味の代わりとして、
ドライフルーツ（デーツ、
アプリコット、いちご）を使った
フィンガースウィーツ

<左下>
砂糖の代わりにデーツを
使った焼かないブラウニー
<上>

ドライイチジク（ギリシャ産）
をオレンジジュースで煮込んだ
デザート



<左上>
ドライアプリコットをコンポートにして
使った花びら餅風の包み餅

<左下>
砂糖の代わりにデーツ（ダイス）
を使ったかるかん風の和菓子

<上>
ドライアプリコットをコンポートにして
作った水まんじゅう

ドライフルーツを使った食のご提案

<その他>



ドライフルーツとガムシロップで作ったコンフィチュール



<左上>
ドライアプリコットを使った生キャラメル (フィンガーフード)

<左下>
ドライアプリコットを使ったカクテル

<上>
ドライフルーツだけで作ったソルベ (シャーベット)



ドライフルーツの甘さを生かし、シュガーレスチョコを組み合わせたマンディアン