



# 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