

ナツメのオープンバターサンド

栄養豊富なナツメを手軽に楽しめる一品。前菜やおやつ、おつまみにもどうぞ。

【材料】 一口サイズ5個分 * * *

- ナツメの甘露煮 小10個
- ナツメの甘露煮の汁 小さじ1/2
- バター10g 室温に戻しておく
- 好きな味のクッキーやクラッカー
↑ハーブやスパイスの入ったものもおすすめ



【作り方】 * * * * *

- ① ナツメの甘露煮をつぶし、種を取る
- ② バターと甘露煮の汁を混ぜ合わせる
- ③ ①と②を混ぜてクッキーなどの上に塗る

*オーブントースターや電子レンジでバターが少し溶ける程度に温めるとより美味しい



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし