

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の食材で ほっこりうちの味

第50回 ちりめんじゃこのブルスケッタ

パンの長さ約30cm

軽く焼いてお召し  
上がりください

**1106** ポコ・ア・ポコ  
(丸栄製パン)

ポコアポコの  
フランスパン  
1本

皮のパリッとした焼  
きあがりと中身の  
ふっくらしたやわら  
かさが特長です。

小麦

消費期限:お届け日を含め3日

少量  
企画

安心  
野菜



S~L混

産直

**204**

毎週  
企画

滋賀県  
滋賀有機ネットワーク  
滋賀のミニトマト  
(少量)

100g前後

本体 **128**円  
(税込 138円)

作っ  
みて!

ささっと作れるワインやビールに合うレシピ。  
ゆっくりうち飲みにおすすめです。

《材料》(2人分)

**1106** ポコアポコのフランスパン … 4枚(50g)

**385** ちりめんじゃこ …………… 20g

**204** 産直 滋賀のミニトマト …………… 4個

パセリ(みじん切) …………… 小さじ1

**A** にんにく(おろす) …………… 1/2片分

玉ねぎ(みじん切) …………… 40g

パルメザンチーズ …………… 大さじ2

**81** マヨネーズ …………… 大さじ1

《作り方》

① フランスパンは厚さ1cmの斜め切りにする。ちりめんじゃこはささっと洗って水気を切る。ミニトマトは輪切りにする。

② ちりめんじゃこに**A**を混ぜてパンに塗り、ミニトマトをのせる。温めておいたオーブントースターで5分程焼いてパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を塩ゆでし、乾燥させたもので、たんぱく質やカルシウムが豊富です。

