

# ガーリックごまチーズ

休日はお友達を家に誘ってホームパーティーはいかが？

\*エネルギーは1人分の値です



## 材料

にんにく	2かけ
オリーブオイル	適宜
クリームチーズ	100g
いりごま白	大さじ4
塩	少々
パセリのみじん切り	少々
バケット	1/2本

調理時間 20分

カロリー 382kcal

できあがり 4人分

## 作り方

- ① にんにくは芯を取り除き、みじん切りにしてオリーブオイルでこんがりとローストします。
- ② いりごまは包丁でたたいて切りごまにします。
- ③ にんにくをボウルに入れて、クリームチーズと②を入れて混ぜ合わせ、塩を加えて味をととのえます。
- ④ バケットは1cmの厚さに切ってトーストし、③をたっぷりとのせます。