

〈いちじく〉

いちじくのコンポート

☆大人向きのデザート。煮汁が余ったら、炭酸割りやゼリーにしても美味しくいただけます☆

《1人分のエネルギー量 86 kcal》

◎材料と分量(2人分)

- ・いちじく / 2個
- ・白ワイン / 120cc
- ・水 / 50cc
- ・グラニュー糖 / 大さじ2
- ・レモン果汁 / 1/2個分
- ・ミントの葉 (飾り)

◎作り方

- ① いちじくは皮ごと水洗いして、水気をふき取っておく。
- ② 鍋に白ワイン、水、グラニュー糖を入れて煮立たせる。
- ③ ②にいちじくとレモン果汁を入れ、紙蓋をして弱火で15～20分煮る。
- ④ 火からおろし、そのまま置いて味を含ませる。
- ⑤ 器に盛り付け、ミントの葉を飾る。

