

〈いちじく〉

『イチジクとチーズのペンネ』

☆イチジクを程よい火入れで仕上げるため、途中からはスピード勝負！☆

《エネルギー量（1人分）590kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ イチジク	/	2個	・ 生クリーム	/	70cc
・ ペンネ	/	180g	・ パルメザンチーズ	/	大さじ2
・ 塩	/	適量	・ 黒粒こしょう	/	少々
・ カマンベールチーズ	/	60g	・ ハーブ(飾り)	/	あれば少々
・ 白ワイン	/	大さじ2	・	/	

◎作り方

- ① イチジクはヘタを切って皮をむき、縦4～6等分に切る。ペンネは塩を加えた熱湯で表示通りにゆでる。
- ② フライパンにカマンベールチーズと白ワインを入れて火にかけ、弱火でチーズを溶かす。
- ③ 生クリームとパルメザンチーズも加えて煮立て、湯を切ったペンネを加えてよくからめる。
- ④ イチジクを加え、20秒ほど温めて火を止め、フライパンを揺すって全体を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、黒粒こしょうを挽く。(あればローズマリーやバジル等のハーブを添える。)

