

# 無花果のコンポート & 無花果ドレッシング

白ワインと蜂蜜で上品な甘さのデザートに仕上げました。  
コンポートを使ったドレッシングはどんな素材とも相性抜群!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 無花果のコンポート&無花果ドレッシング



## コンポート 材料(作りやすい量)

- いちじく…小8個
- 白ワイン…100g
- はちみつ…100g
- レモン汁…15g

## ドレッシング 材料(作りやすい量)

- いちじくのコンポート…小2個
- (A)・オリーブオイル…30g
  - ワインビネガー(or酢) …30g
  - 塩…小さじ1
  - 黒こしょう(好みで)…小さじ1/5

※甘さが足りない場合はコンポートのシロップを加える

## 作り方

- ① いちじくは、頭の部分から下に向かって皮をむき、縦半分に分ける。
- ② 鍋に白ワイン、はちみつを入れ、ひと煮立ちさせ、①のいちじくを入れて弱火で15分位煮る。
- ③ いちじくを取り出しシロップを煮詰める。煮詰めていくと粗い泡から細かい泡に変わり、トロミがついてくる。1/3量まで煮詰めたら、いちじくを戻しレモン汁を加える。
- ④ 保存容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす(シロップがピンク色に変わる)。

## 作り方

- ① コンポートをフードプロセッサでペースト状にする。
- ② 熱湯消毒した保存容器に①と(A)を入れ、よく振る。

コンポート栄養成分(小2個分 シロップも含む)

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

熱量…159kcal たんぱく質…0.5g 脂質…0.1g 炭水化物33.5g(食物繊維…1.9g)

食塩相当量…0g