

いちじくの コンポート



曙町産
「いちじく」使用



栄養価(いちじく1個あたり)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.04g
食塩相当量	0.0g

材料(作りやすい分量)

いちじく・・・・・・・・・・10個
三温糖・・・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・・・適量

※いちじくの甘さによって、
三温糖の量は調節してください！

福山のいちじくは、蓬萊柿(ほうらいし)という品種で、甘みが強く、熟すと果実の先が割れるのが特徴だよ♪

作り方

- ① いちじくは皮をむく。
- ② 鍋に①を入れ、いちじくが半分浸かるくらいの水を入れて、火にかける。あくをとりながら、ひと煮立ちさせる。
- ③ 三温糖を加え、いちじくが透き通るまで煮る。
- ④ あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。