



## 食感を楽しもう イチジクのコンポート

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された  
給食メニューをアレンジし、  
家族みんなで食べてみませんか。



30分煮たもの

15分煮たもの

1個分  
約**100** kcal  
(煮汁含む)

### 【材料】(イチジク8個分)

イチジク…8個(約500g)  
砂糖…120g  
水…120cc  
赤ワイン…120cc  
レモン汁…大さじ1 $\frac{2}{3}$

### 【作り方】

※煮る時間を変えて、2種類作ります。

- ①イチジクは皮付きのままよく洗う。イチジクと水を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②①の鍋に、砂糖、ワイン、レモン汁を加えて混ぜ、落としながら弱火で煮る。
- ③15分経ったら、イチジクを4個取り出す。
- ④30分経ったら火を止め、粗熱をとる。
- ⑤④に③のイチジクも加え冷蔵庫で冷やす。器に盛って煮汁をかける。

※給食では、30分煮てアルコールを蒸発させています。

### 👉 アレンジのポイント!

#### イチジクを 煮る時間を変える

給食では30分煮ていますが、  
煮る時間を変えると、違う食  
感と味わいが楽しめます



アレンジのもとにした学校給食  
「イチジクのコンポート」

イチジクは、独特の甘味と香りが特徴で、よく熟したものをそのまま食べるかジャムやシロップ漬けなどに加工しても食べられています。今回はコンポートにしました。好みで皮をむいても、皮付きのままでも、おいしく食べられます。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会