いちじくのコンポート



調理時間　40分（冷やす時間は除く）
カロリー　370kcal

材料　(4人分)

いちぢく	4個
白ワイン	400ml
水	400ml
砂糖	250ｇ
レモン汁	大さじ1

作り方

1. いちぢくは洗ってさっと茹で、水にとり薄皮を剥ぐ。
2. ココットダッチオーブンに(1)、白ワイン、水、砂糖、レモン汁を入れ、蓋をしてグリルに入れる。
3. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
4. ココットダッチオーブンから汁ごと取り出し、粗熱を取ったら冷蔵庫に入れて冷やす。