

## イチジク レシピ

# イチジクとクリームチーズのチキンロール



### 材 料

鶏胸肉	200g	胡椒	少々
ドライイチジク	35g	塩	少々
白ワイン	100+50ml	レモンスライス	1/4 個分
クリームチーズ	18g	オリーブオイル	大1

### 作り方

1. 鍋にレモンスライス、白ワイン (100ml)、イチジクを入れ 3 分煮る。  
1cm 幅に切る。
2. 鶏胸肉を薄く 観音開きに切り広げる。
3. 1 のイチジクとクリームチーズを並べ巻く。塩、胡椒をふる。
4. フライパンにオリーブオイルをいれ、温まったら巻き目から焼く。
5. 全体に焼き目がついたら白ワイン (50ml) 入れふたをして蒸し焼きにする。
6. 串をさして、火が通ったことを確認しカットする。