

おいしいあんじょうレシピ

健康推進課 提供

料理名

いちじくマリネ

材料（2人分）

いちじく	1個（60 g）	
玉ねぎ	100 g（1/2個）	
A	レモン汁	小さじ2
	オリーブオイル	小さじ2
	砂糖	1.5 g（小さじ1/2 g）
	塩	少々
ブラックペッパー	少々	

作り方

①いちじくの皮をむき、1/6の大きさに切る。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
②ボウルに①とAを入れ、混ぜ合わせる。
③上からブラックペッパーを振りかける。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：343kcal	脂質：0.9 g
タンパク質：5.9 g	塩分：1.5 g
炭水化物：72.7 g	

