

〈いちじく〉

『イチジクとマッシュルームのカプレーゼ』

☆カッターチーズの塩味とイチジクの甘みとの相性バッチリです！☆

《エネルギー量（1人分）92kcal》

◎材料と分量（2人分）

・イチジク	/	2個	・オリーブオイル	/	小さじ2
・マッシュルーム	/	5個	・バルサミコ酢	/	小さじ1.5
・カッターチーズ	/	20g	・塩	/	少々
・レモン	/	1/8個			

◎作り方

- ① イチジクは皮をむいて輪切りにし、マッシュルームは薄切りにして器に並べる。
- ② ①にレモン汁をかけ、レモンの果肉も散らす。
- ③ ②にオリーブオイルを回しかけ、バルサミコ酢を点々と落とし、塩を振る。

