

## 新玉ねぎの絶品マリネ！



### 材料 【4人分】

新玉ねぎ	1個
塩	小さじ1/4
酢	大さじ1
オリーブの実	6粒
オリーブ油	大さじ1/2

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 38 kcal  
1人分の野菜 50g

 塩分 0.4g

### 作り方

- 1) 新玉ねぎは縦に5mm幅に切る。オリーブの実は縦に半分に切る。
- 2) 袋に新玉ねぎと塩を入れて揉み、15分以上置く。
- 3) 2) に酢を加えて味を馴染ませ、オリーブの実とオリーブ油を入れて約30分漬ける。



対象：大人向け

### Cooking Point

- ・オリーブの実は入れなくてもよいのですが、マイルドさと彩りを与えてくれるので、是非入れて下さい。あれば、クコの実を入れてもよいでしょう。
- ・玉ねぎをみじん切りにして、トマトや肉・魚にのせるのもおすすめです。