

さわらとプルーンのおろし煮



材料 1 人分

カリフォルニアプルーン	3 粒	だし汁	80ml
さわら	1 切れ	酒	小さじ 1
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ 1
ブロッコリー	40g	大根	50g
生姜	少々		

プルーンに含まれるポリフェノールには、
抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去します。
魚には不飽和脂肪酸が含まれており、
脳細胞の活性化や血栓の予防をしてくれます。
味の相性もいいさわらとプルーンを
体に良い野菜と一緒に組み合わせた、
さっぱりと食べられる減塩の主菜料理です。

／ 作り方はコチラ ／

