

プルーン入りビーフシチュー



材料 1 人分

カリフォルニアプルーン	4~5 粒	油	6g
牛もも肉角切り	80g	にんにく	少々
塩	0.9g	ロリエ	適量
こしょう	s 少々	スープの素	0.5g
玉ねぎ	40g	水	200ml
にんじん	30g	デミグラスソース	70g
じゃがいも	60g	赤ワイン	小さじ 2
マッシュルーム	20g	バジル	適宜

一般に食べられているシチューは、
食物繊維が少なくなっていますが、
プルーンを加えることで1日の必要量の
約 1/4 を摂取することができます。
腸の健康に欠かせない食物繊維のうち、
プルーンには水溶性と不溶性が含まれており、
大腸がん予防やコレステロール値改善に役立ちます。

作り方はコチラ

