

きょうのカリフォルニアプルーンレシピ

最強の骨レシピ！ぶりのソテー プルーンマリネソース



材料

カリフォルニアプルーン	20 粒	酒	大さじ 2
お好みの酢、ビネガー	大さじ 3~4	しょうゆ	大さじ 1
油	大さじ 3~4	みりん	大さじ 1
ぶりの切り身	2 切れ (200g 程度)	マリネ液	大さじ 1/2

NHK の「みんなの今日の料理」でも紹介されたプルーンのマリネソースがさわやかなソテー。マリネは、ドレッシングにも使えて便利！クレソン、パセリ、ブロッコリー、ジャガイモなど付け合わせには、ビタミンの多い野菜がおすすめ！プルーンとぶりが持つ豊富な栄養素が組み合わさった骨の形成&骨質アップの最強メニューです。

作り方はコチラ

