

きょうのカリフォルニアプルーンレシピ

カリフォルニアプルーンのチキンカレーと 玄米ごはん



材料 4人分

鶏もも肉	700g	レモンの皮	1個分
カレーパウダー	小さじ 1/2	ウスターソース	小さじ 1/2
塩・挽きたての黒こしょう	各小さじ 1	カリフォルニアプルーン	1/2 カップ
オリーブオイル	大さじ 3	レモン果汁	小さじ 4
タマネギ	1/2 玉	ブロッコリー	2個 (600g)
ニンニク	2片	ココナッツミルク	1 カップ

クリーミーで心地よい味わいと、
軽やかな余韻を楽しめる一品です。
カリフォルニアプルーン of 自然な甘みと、
ココナッツミルクの風味が
まろやかで洗練された深い味わい作り、
レモン果汁が味わいを引き立ててくれます。
チキンの食べ応えも相まった大満足の逸品。

作り方はコチラ

