

きょうのカリフォルニアプルーンレシピ

二種の鶏手羽と

カリフォルニアプルーンで炊く参鶏湯（サムゲタン）



🍇 材料（作りやすい分量）

カリフォルニアプルーン	3 個	長ねぎ	1/2 本
手羽先	4 本	にんにく	2 片
手羽元	4 本	しょうが	20g
塩	小さじ 1/2	昆布	10cm
こしょう	適量	クコの実	適量
水	1 リットル		

味の主役は骨付き鶏の滋味。
疲れた体に染み渡る、優しい味わいです。
本場韓国では夏バテ防止の滋養食。
伝統的なレシピではなつめが使われますが、
カリフォルニアプルーンの栄養とコク、
柔らかい食感と風味が、
参鶏湯の食べ心地を更に引き立てます。

作り方はコチラ

