

カリフォルニア産プルーンと栗のテリーヌ



材料 4 人分

カリフォルニアプルーン 50g

カリフォルニアプルーンピューレ 大さじ 1

バター 大さじ 1

玉ねぎ 1/2 個

にんにく 1 片

焼き栗 120g

砕いたアーモンド 大さじ 1

乾燥キノコ 5g

ボタンマッシュルーム 100g

熱湯 50ml

焼き栗を使ったベジタリアンテリーヌ。
栗は他のナッツ類とは栄養成分が異なり、
低脂肪で沢山の繊維質が含まれています。
カリフォルニアプルーンとキノコ類にも
大量の食物繊維が含まれているので、
腸内の善玉菌を増やすのに最適です。

 **プ活** はじめよう。

詳しい調理方法や
プルーンを使った
他のレシピはこちら

