

カリフォルニアプルーンと洋梨の味噌キャラメルポット



材料 4人分

カリフォルニアプルーン	100g	バター	20g
洋梨	3個	生クリーム	50ml
ギリシャヨーグルト	400g	白味噌	小さじ2
砂糖	75g		

フルーツの味わいとキャラメルソースの濃厚で香ばしい甘味が絡み合うデザート。食物繊維豊富な洋梨とプルーンに腸に良い善玉菌が沢山含まれている白味噌とギリシャヨーグルトを合わせた、健康とおいしさを兼ね備えるご褒美レシピ。

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

