

かぼちゃとカリフォルニアプルーンのサラダ



材料 2 人分

カリフォルニアプルーン 4 個

メープルシロップ 大さじ 1

かぼちゃ 200g

塩 ひとつまみ

カシューナッツ 20g

こしょう 適宜

ココナッツオイル 大さじ 1~2

シンプルで簡単に作れるサラダレシピ。
かぼちゃとカリフォルニアプルーンの
自然な甘味に、ココナッツミルクの風味と
コクが食欲の秋にぴったりな一品。
βカロチンや食物繊維など、美容効果が
期待できる嬉しい栄養素が盛りたくさん。

 **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

