

# 塩豚と栗の煮込み、ライス添え



## 材料 2人分

カリフォルニアプルーン	6個	白ワイン	1/3カップ
豚肩ロースかたまり肉	300g	ベイリーフ	1枚
むき栗	300g	タイム	1枚
ペコロス	8個	塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1	こしょう	適量

食欲の秋におすすめしたいパワーフード！  
豚肉にカリフォルニアプルーン、そして  
旬の栗を使った栄養価の高いプレートです。  
一夏の後に現れる疲労や乾燥し始める季節に  
エイジングケアにもピッタリな栄養が満点。  
秋の訪れを感じながら元気を補給する一皿。

**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

