

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

