

いちじくとルッコラのサラダ



材料 2人分

カリフォルニアプルーン 4個

白ワインビネガー 小さじ1

いちじく 1個

タイム 1枝

ルッコラ 1束

塩 適量

生ハム 30g

こしょう 適量

オリーブオイル 大さじ1

秋の深まりとともに徐々に乾燥する空気、お通じに関するお悩みも多くなってきます。いちじくとカリフォルニアプルーンは腸の健康にも期待できる栄養豊富な食材。美味しく食べながら身体の中から健康になるこれからのシーズナルケアにもおすすめです

 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

