

きょうのカリフォルニアプルーンレシピ

カリフォルニア産プルーン、マッシュルーム &ハーブ詰めチキン



材料 4 人分

カリフォルニアプルーン 1 つかみ

タイムの葉 大さじ 2(乾燥なら大さじ 1)

セージの葉 大さじ 2(乾燥なら大さじ 1)

鶏もも肉 500g

マッシュルーム 250g

塩こしょう 少々

玉ねぎ 1 個

にんにく 1 片分

健康な骨にはカルシウムやビタミンの他に、タンパク質や 10 種類以上のミネラルなど、他にも多くの栄養素が関わっています。この一皿は高タンパクなだけではなく、マンガンや亜鉛、鉄分を豊富に含んだ食材が豊富に入った、健康な骨の為のレシピです。

 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

