

きょうのカリフォルニアプルーンレシピ

秋鮭のソテー

～カリフォルニアプルーンとトマトのソース～



材料 2人分

カリフォルニアプルーン	4個	トマト缶	200g
生鮭(切り身)	2切れ	トマトペースト	大さじ1
塩こしょう	適量	しょうゆ	小さじ1
小麦粉	大さじ1	にんく	1片
オリーブオイル	大さじ1	鷹の爪	1本
玉ねぎ	1/2個	白ワイン	大さじ2
なす	1本	タイム(ドライ)	ひとつまみ
しめじ	1/4株	ディル	1枝

鮭はカリフォルニアプルーンと同様に、強い抗酸化物質を含む食材です。油と組み合わせた調理をすることで、アスタキサンチンなどの栄養成分の身体の隅々まで効率的な摂取できます。旬の味を楽しみながら身体を労る一皿。

 **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

