

カリフォルニアプルーンとアーモンドの雑穀ビリヤニ



材料 4 人分

カリフォルニアプルーン	100g	ターメリックパウダー	小さじ 1
白タマネギ	1 個	カレー粉	大さじ 2
ニンニク	2 片	バスマティライス (インド米)	100g
ショウガ	親指 1 本分	ブルグル小麦 (クスクスで代用可)	100g
塩	小さじ 1	野菜ブイヨン	850g
オリーブオイル	大さじ 1	コリアンダーの葉 (粗みじん切り)	30g
ベイリーフ	1 枚	アーモンド (フレーク状)	大さじ 4

ビタミン類や食物繊維、マグネシウムが豊富に含まれた素材を活かして、カレーとスパイスの刺激的な風味にアーモンドと雑穀を香ばしく組み合わせた、食欲を掻き立てるエスニックな一品。プルーンのフルーティーさがアクセントです。

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

