

# スタッフドチキン、カリフォルニアプルーン、オリーブ、レモン、フェタチーズ詰め



## 材料 4人分

カリフォルニアプルーン	100g	オレガノ（フレッシュ）	1束
鶏胸肉（皮なし・骨なし）	160g x 4枚	塩	大さじ1
種なしオリーブ	70g	オニオンパウダー	大さじ1
フェタチーズ	70g	ガーリックパウダー	大さじ1
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ2	ブラッククミン	大さじ1
レモンの皮	1個分		

ホリデーシーズンにピッタリのごちそうレシピ。  
チーズの濃厚さを加えた鶏肉のうまみを、  
フルーティーでさっぱりと仕上げました。  
材料を混ぜ合わせて鶏肉に詰めたら  
フライパンとグリルでシンプルに焼くだけ。  
プルーンの甘みがクセになる逸品です。

**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

