

ハーブとレモンが香る、洋風ちらし寿司



材料 3~4 人分

カリフォルニアプルーン	4 個	ディル	3 本
スモークサーモン	100g	チャービル	3 本
むきえび	10 尾	白ごま	適量
レモン汁	大さじ 1	ブラックペッパー	適宜
塩	小さじ 1 と 1/2	米	2 合
砂糖	小さじ 1 と 1/2	昆布	10 cm
ラディッシュ	3 個	オリーブオイル	大さじ 1
ゆで卵	1/2 個	白ワインビネガー	大さじ 3

ごちそう三味なお正月に疲れたお腹でもカリフォルニアプルーンが胃腸を整えてさらりと食べられる洋風ちらし寿司です。スナップエンドウ、貝割菜やルッコラなどの野菜をプラスして、追い柑橘を絞れば、ヘルシーなライスサラダ感覚で楽しめます。

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

