

カリフォルニアプルーン、 チキンとバタービーンズのシチュー



材料 4人分

| | | | |
|----------------|---------------|-----------------|------------|
| 刻んだカリフォルニアプルーン | 大さじ 1 | トマト缶詰 | 400g |
| 玉ねぎ | 大 1 個 | チキンブイヨン | 200ml |
| 黄ピーマン | 2 個 | 皮骨なし鶏もも肉 | 8 枚 |
| 油 | 大さじ 3 | バタービーンズ(ライ豆) 缶詰 | 400g (水切り) |
| にんにく | 2 片 | コリアンダーの葉 | (お好みで) |
| パプリカパウダー | 大さじ 2 と 1/2 杯 | | |

たっぷりのバタービーンズ(ライ豆)を使ったほっこりと温かいクリーミーなシチューです。たまねぎと黄色ピーマンを炒めて香ばしさと甘さを引き出し、チキンとトマトの旨味で整えた一品です。仕上げにプルーンの風味とコリアンダーを加えれば爽やかな仕上がりに。

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

