

# ラムチョップのハーブソテー カリフォルニアプルーンソース



## 材料 2 人分

カリフォルニアプルーン	4 個	オリーブオイル	大さじ 1
ラム肉（骨付き）	4 本	レモン果汁	小さじ 1
にんにく	1 片	赤ワイン	大さじ 2
ローズマリー	2 枝	バルサミコ酢	大さじ 1
タイム	2 枝	しょうゆ	大さじ 1
クミンシード	ひとつまみ	はちみつ	大さじ 1
塩	少々	水	大さじ 2
こしょう	少々	バター	5g

このレシピでは匂い消しと呼ばれる  
ローズマリーやクミンシードを使って、  
ラム肉の下ごしらえをしています。が、  
ラム肉の匂い成分の多くは脂肪部分に  
含まれています。脂身を取り除いてから  
調理をすることで独特のくさみを軽減。

**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

