

海老 & いか プルーンチリソース



材料 1 皿分

カリフォルニアプルーン	1 粒	カリフォルニアプルーンピューレ	5g
海老	2 尾	ネギ	10g
イカ	2 個	赤・黄パプリカ	各 1 個
天ぷら粉	適量	茄子	1 個
玉ねぎ	40g	トマト	1 個
人参	10g	ブロッコリー	適量
チリソース	45g		

プルーンピューレと刻んだプルーンを入れ、フルーティー感あふれるチリソースに仕上げました。カリフォルニアプルーンは海老やイカの海鮮味溢れる旨みや風味とも相性抜群です。ネギ・パプリカ、茄子、トマトの彩野菜を加え色味だけでなく栄養バランスもきっちりと整えました。お弁当のおかずにもちょうどいい一品です。

作り方はコチラ

