

エビのカリフォルニアプルーン甘酢あんかけ



材料：4 人分

カリフォルニアプルーン	120g	植物油	大さじ 1
水	200ml	チンゲン菜	300g
ショウガ	親指サイズ 1 個	赤ピーマン	1 個
にんにく	2 片	マッシュルーム	320g
トマトケチャップ	大さじ 3	むきエビ	320g
米酢	100ml	ごま	大さじ 1
醤油	大さじ 2		

カリフォルニアプルーンピューレの自然な甘みを生かしながら、とろみ付けにも活用したレシピ。普通の甘酢あんかけより血糖指数を低く抑えながら、食物繊維の作用で腸内の善玉菌を活性化させる、腸活にも最適な一品です。

プ活 はじめよう。

このレシピの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

