

スイートポテトとカリフォルニアプルーンのサラダ



材料：4 人分

カリフォルニアプルーン	150g	中サイズのスイートポテト	4 個
オリーブオイル	大さじ 1	ヨーグルト	100ml
味噌	大さじ 2	ニンニク	半片
メープルシロップ	大さじ 2	ミックスシード	大さじ 2
水	100ml	ゴマ	小さじ 1

ポテトとヨーグルトを織り交ぜて、濃厚な口当たりを生み出すサラダプレート。味の決め手になっている味噌とニンニクは、実はカリフォルニアプルーンと相性抜群！甘味と塩味と酸味が優しく共存する一品です。

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

