

## 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iforni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iforni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

