きょうのプ活 Recipe

ビーツ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	4 個	ビーツ	100g
たまねぎ	30g	レモン果汁	小さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2	塩・こしょう	少々
サワークリーム	適量	クレソン または パクチー	適量

ビーツとサワークリームの組み合わせといえば「ボルシチ」、たまにはサラダっぽいアレンジもおすすめです。大地を感じさせるビーツの風味に、優しい甘さのカリフォルニアプルーンがベストマッチ。体が喜ぶ、ご褒美サラダです。

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

california™ prunes
笑顔の毎日に
カリフォルニアプルーン

California Prune Board. All Rights Reserved.