

チキンとレモンと カリフォルニアプルーンのピアーダ



材料：4 個分

カリフォルニアプルーン	100g	鶏むね肉	2 枚
オリーブオイル	大さじ 1	塩・こしょう	適量
フレッシュタイム	大さじ 1	赤玉ねぎ	2 個
赤パプリカ	2 個	レモン	1 個
ブラックオリーブ	50g	イタリアンパセリ	ひとつかみ
ピタパン	4 枚	レモン	1 個

栄養たっぷりで食べごたえのある、チキン・レモン・カリフォルニアプルーンのピアーダです。家族や友人とスポーツ観戦を楽しみながら食べるスナックにぴったりです！

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

