

春の温野菜 ～柑橘のごま仕立て～



材料：4人分

カリフォルニアプルーン	4個	菜の花	1/2束
スナップエンドウ	6本	春にんじん	小さいもの1/2本
カリフラワー	1/4株	新たまねぎ	1/4個
紫キャベツ	少々	八朔	輪切り3~4枚
白すりごま	大さじ2	塩麴	小さじ2
米酢	小さじ1	はちみつ	小さじ1/2
八朔果汁	大さじ1	ごま油	小さじ1/2

やさしい甘味とコクが特徴のカリフォルニアプルーン。春野菜や柑橘を組みわせることで、素材の持ち味が引き立つ、ヘルシーで彩り豊かな温野菜レシピです。

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

