

プルーンとブロッコリー、くるみのごま和え



材料：2~3 人分

カリフォルニアプルーン	3 粒	ブロッコリー	1 株
鶏ささみ	2 本	くるみ	20g
白すりごま	大さじ 2	しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1	酢	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2		

手軽なブロッコリーをごまのコクでまとめた副菜です。カリフォルニアプルーンとくるみがよいアクセントに。和洋を問わず、さまざまな献立に合わせやすいので、日々の食卓で大活躍します。

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

