

## カリフォルニアプルーン、ほうれん草、 フェタチーズのフィロパイ



材料：4人分

カリフォルニアプルーン	50g	フィロ生地	4枚
オリーブオイル	小さじ4	ほうれん草	300g
卵	2個	フェタチーズ	200g
松の実	50g	ミント	2枝
塩・こしょう	適量		

たんぱく質たっぷりのベジタリアンレシピです。フェタチーズに加えて卵も使っているため、しっかりとたんぱく質が摂れます。フィロ生地は他のパイ生地と比べて脂肪分が少なく、素晴らしいサクサク感を楽しめます！

**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

