

えびの五目レタス包み



材料：6 個分

カリフォルニアプルーン	3 個	むきえび	180g
レタス	6 枚	セロリ	1/2 本
リンゴ	100g	ワンタンの皮	適量
しょうが (すりおろし)	大さじ 1/2	酒	小さじ 2
塩	小さじ 3/4	こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1/2	油 (香りの少ないもの)	小さじ 1/2

新緑が芽吹く春は、レタスやセロリなどの緑野菜が抜群においしい季節。そして旬野菜とカリフォルニアプルーンは食物繊維と抗酸化作用がたっぷり！自然の恵みで心身をフレッシュな状態に。

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

