



# プルーンの紅茶漬 **5分**

カルフォルニアプルーン  
(種ぬきのもの) 4個  
紅茶ティーバック 1袋

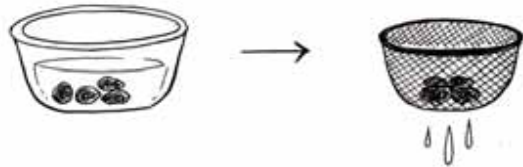
料理時間15分  
(つきっきり10分)

プルーン4個で鉄分0.4mg  
とれます

エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

## 作り方

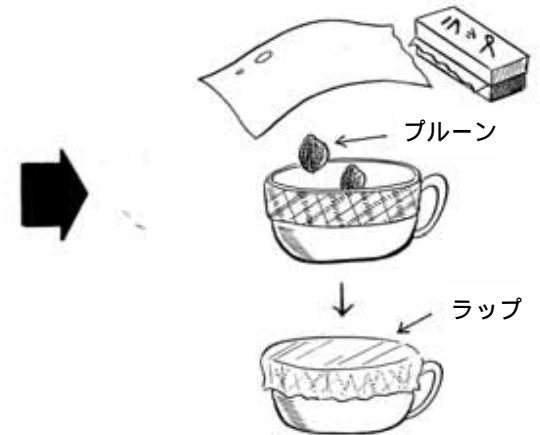
プルーンをぬるま湯  
でさっと洗い、水気  
をきっておく



紅茶を作る



紅茶にプルーンを入れる





# りんごのコンポート

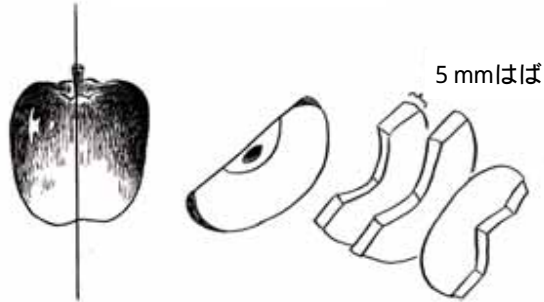
りんご 小1/2個  
 さとう(グラニュー糖) 小さじ1  
 あればシナモンシュガー 少々

料理時間15分  
 (つきっきり10分)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

## 作り方

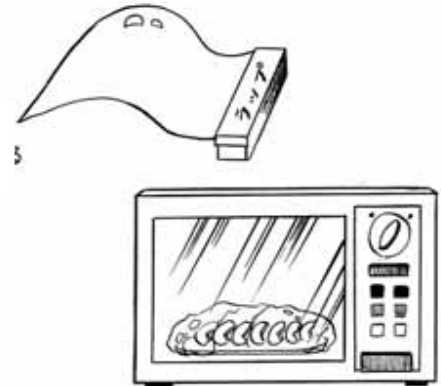
下ごしらえ



皿に並べて、平均にさとうをかける



ラップをかけ、3~4分レンジにかける



強で3~4分