



# プルーンの紅茶漬

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

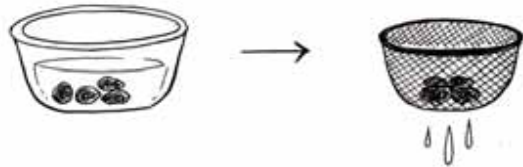
料理時間15分  
(つきっきり10分)

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

