



# プルーンの紅茶漬 **5分**

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

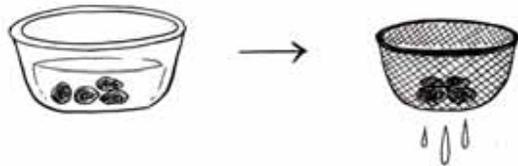
料理時間15分  
 (つきっきり10分)

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

