

デザート・ドリンク

プルーンティ

[1人分] エネルギー：49kcal 塩分：0g たんぱく質：0.7g 脂質：0g 食物繊維：1.4g



材料 [4人分]

- プルーン：約10粒
- 紅茶：4カップ
- はちみつ：適量

作り方

1

ボールにプルーンを入れ、熱い紅茶を注ぎ、一晚浸けます。(こうするとプルーンの甘みが抑えられます)

[ワンポイントアドバイス]

プルーンやピーチは鉄分・ミネラル・ビタミンを多く含んでいるので、貧血気味の女性におすすめです。