

冬のおすすめ
メニュー！

プルーンの紅茶煮

1人分 26 kcal

材料

4人分



プルーン	100g (約12個)
紅茶パック	1袋
砂糖	大さじ1
ブランデー	好みの量

お子様はブランデー
なしの紅茶味で

『作り方』

- ①熱湯 75ccに紅茶パックを入れ、紅茶を出し、そこへプルーンを漬けておく。(20分程度)
- ②プルーンが柔らかくなったら紅茶パックを取り出し、砂糖を入れる。
- ③好みにブランデーを入れる。