



完熟プルーンの赤ワインシチュー



材 料

- 完熟モイヤールプルーン…2パック
- A { ● 赤ワイン…300cc
 - 水…200cc
 - 砂糖…100g
- オレンジ…1個 皮をとりスライス6枚
- レモン…1個 スライス6枚
- シナモンスティック…お好みで1本

※出来上がり1/10量の栄養量です。

栄養量	・ エネルギー…161kcal	・ 脂 質…0.2g	・ 鉄 分…0.6mg	・ 食塩相当量…0.0g
	・ たんぱく質…1.2g	・ 炭水化物…36.9g	・ 食物繊維…3.3g	

① ④を鍋に入れて沸かして2～3分沸騰させてアルコールをとばします。



② オレンジのスライスレモンのスライス、プルーンを加え、もう一度沸かし冷めるまでそのまま置いておきます。

③ 保存容器に入れ、冷蔵庫で保存します。

※シナモンスティックを使う場合は①の鍋に入れます。

