



プルーンとフルーツのマリネ

材 料 （2人分）

キウイフルーツ 40g

プルーン(乾) 20g

オレンジ 100g

A { はちみつ 大さじ1
オレンジ(果汁) 大さじ1

栄養価	1人分
エネルギー	100 kcal
食塩相当量	0.0 g



作り方

- ① キウイフルーツは皮をむいて一口大に切る。
プルーンは1cm角ほどに切る。
オレンジは果汁大さじ1を絞った後、皮をむいて果肉だけにする。
- ② ポリ袋に①とAを入れて空気を抜き、冷蔵庫で冷やす。

★ 果物をちょっとおしゃれにアレンジ♪

デザートやおやつにおすすめです。

プレーンヨーグルトに添えたり、凍らせてもおいしいです。

