

# プルーンゼリーの作り方



とにかく栄養満点！  
ビタミン、ミネラルたっぷりです。

## 材料 (5 個分)

プルーン	75 g
水	250cc
ゼラチン	10 g
練乳	適量



## 作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰したら火を止め、プルーンとゼラチンを入れてよく混ぜる。
- ② 器に分けて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 食べる時に好みに練乳をかける。