

カリフォルニアプルーンと黒ごま風味のお汁粉



材料 2人分

カリフォルニアプルーン	4個	水	100ml
あん (つぶあん)	150g	黒ごま (ホール)	小さじ2
餅	2個		

冬に定番の体が温まるあまーい一品。
あらゆる世代の健康的なサポートを担う
カリフォルニアプルーンに、食物繊維
たっぷりのあずき、そして食べる丸薬と
呼ばれる黒ごま。カラダ想いのレシピで
毎日おいしく賢くセルフケアしませんか。

プ活 はじめよう。

詳しい調理方法や
プルーンを使った
他のレシピはこちら

