

プリン体含有量
(1人分)

おおよそ

3mg

グレープフルーツと 玉ねぎのマリネ

果物はプリン体量が少ないものが多い食材です。
料理の中にも上手に取り入れていきましょう。



材料 (2人分)

ルビーグレープフルーツ ……1個

粗挽きこしょう ……少々

ディル ……少々

玉ねぎ ……1/8個

塩 ……少々

●A

↳ 白ワインビネガー ……小さじ2

↳ オリーブ油 ……小さじ1

↳ 塩 ……少々

作り方

- 1 グレープフルーツは皮をむき、一房ずつ果肉を取り出す。玉ねぎは薄切りにし、塩をふって10分ほど置き、水洗いして水気をしぼる。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ、1を加えて軽く和える。
- 3 器に盛り、粗挽きこしょうをふる。お好みでディルを飾る。