

プリン体含有量
(1人分)

おおよそ

8mg

ジャーマンポテトサラダ

ウインナーは通常のお肉よりもプリン体の摂取量を抑えられる食材です。



材料 (2人分)

じゃがいも……中1個

ウインナー……1本

玉ねぎ……1/10個

● A

↳ マヨネーズ……大さじ2

↳ 粒マスタード……小さじ2

塩・粗挽きこしょう……各少々

作り方

1

じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り、ゆでる。じゃがいもがやや柔らかくなったら、ウインナーを加えて一緒にゆでる。じゃがいもに火が通ったら、水気を切り、フォークの背でつぶし、粗熱をとる。ウインナーは5mm厚さの輪切りにする。

2

玉ねぎはみじん切りにして、10分ほど水にさらし、水気を切る。

3

ボウルにAを入れて混ぜ、1と2を加えて和える。塩で味をととのえて器に盛り、粗挽きこしょうをふる。