

プリン体含有量  
(1人分)

おおよそ

6mg

# レタスと温泉卵のサラダ 和風オニオンドレッシング

サラダはプリン体の少ない食材を取り入れやすいメニューです。



## 材料 (2人分)

レタス……3枚

温泉卵……2個

ミニトマト……4個

粉チーズ……小さじ2

玉ねぎ……1/4個

にんにく……1/5かけ

●A

↳オリーブ油……大さじ1

↳薄口しょうゆ……大さじ1

↳酢……大さじ1

## 作り方

- 1 玉ねぎはひと口大に切り、ラップで包む。電子レンジ（600W）で1分ほど加熱し、粗熱をとる。
- 2 レタスはひと口大にちぎり、ミニトマトはへたをとって半分に切る。にんにくはすりおろす。
- 3 ミキサーに1・にんにく・Aを入れ、攪拌する。（大きいミキサーの場合は、材料を2倍にして作ってください。）
- 4 器にレタスとミニトマトを盛り、温泉卵を割り入れる。粉チーズをふり、3のドレッシングをかけていただく。