



親子で作ろう!

ひといき レシピ

グレープフルーツのサラダ



食
豆知識

グレープフルーツは1年を通じて市場に出回っています。グレープフルーツに含まれるビタミンCは、風邪予防や美肌効果が期待できます。クエン酸も含まれているので、ビタミンCが吸収されやすいのも特長です。

材料 (2人分)

- グレープフルーツ… 1/2個 キュウリ…… 1/2本
- レタス…………… 4枚 ミニトマト… 5個
- ★オリーブオイル…大さじ2杯、酢…大さじ1杯、
塩・こしょう…適量

作り方

- 1 グレープフルーツに包丁(またはフルーツナイフ)で切り込みを入れ、実を取り出します。レタスは食べやすい大きさにちぎり、キュウリは輪切りに、ミニトマトはへたを取り半分に切ります。

グレープフルーツは8等分に切り、種とワタの部分のカットします。皮と実の間にナイフを入れてむき、実を2分の1もしくは3分の1の大きさに切ります。



- 2 ★を混ぜてドレッシングを作ります。
- 3 野菜とグレープフルーツを皿に盛りつけ、2のドレッシングをふりかけます。