

尿酸値が高めの方へ～痛風対策レシピ～

塩麹やわらかタンドリーチキン

●材料～2人分～

鶏胸肉（皮付き）	大1枚（約300g）
★塩麹	大さじ2と1/2
★すりおろし生姜	小さじ1/2
★すりおろしニンニク	小さじ1/2
★カレー粉	小さじ1
★はちみつ（無ければ砂糖で）	15g
★ヨーグルト（プレーン）	40g
レタス	2枚
レモン	輪切り2枚



●作り方

1. 鶏肉は適当な大きさに切る。そこまで大きくない肉の場合はそのままでもOK！
2. 丈夫なキッチンバックに★と1の鶏肉を入れしっかり揉み込む。カレー粉がなく固形カレールーを使う場合はおろし器で擦るか包丁などで細かく切って下さい♪その場合漬け液に溶けにくいのでしっかり溶かして下さい。
3. 2～3時間、又は半日漬けこんでしっかり味がしみ込んだらフライパンを熱し鶏肉の皮の部分から焼き目を入れていく。どうしても焦げる場合は少量の油（分量外）をひく。
4. レタスをひいたお皿に適当な大きさに切った鶏肉を盛り付ける。レモンも上に盛り付ける。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	229 kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	9g
炭水化物	19.5g
塩分	0.6g

【プリン体 190 g】

※今回は見た目も楽しくと輪切りにしたレモンを十字に切り、ひと切れずつ鶏肉のあいだに挟んでみました♪おもてなし料理にもぴったりです★



●痛風対策レシピのポイント

牛乳、ヨーグルトなどの乳製品はプリン体が極めて少ないアルカリ性食品ですので、高尿酸血症・痛風の改善予防におすすめです。牛乳や乳製品が痛風発作を減らす理由は、牛乳に含まれるカゼインとラクトアルブミンというタンパク質が、腎臓からの尿酸の排泄を促して、尿酸値を下げるためです！また、スパイスと香味野菜のしっかりした味付けをすることで、塩分控えめにもなります。カレー粉のターメリック（ウコン）、とうがらし、コリアンダーなどのスパイスには発汗、消化促進、抗酸化作用などがあり、胃腸の働きをよくして疲労回復に効果があります。レタスとレモンでビタミンCも補給しましょう。