

尿酸値が高めの方へ～痛風対策レシピ～

ひじきと根菜のホットサラダ

●材料～2人分～

乾燥ひじき	10g
さつまいも	1/3 個
レンコン	100g
ごぼう	1/3 本
人参	1/2 本
★ごまだれ	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★すりごま	小さじ2
サラダ油	小さじ1
枝豆	適量



●作り方

1. 乾燥ひじきは水につけてもどしておく。
2. さつまいも・レンコン・ごぼう・人参は食べやすい大きさに切り、さつまいもは5分、レンコン・ごぼう・人参は3分レンジで温める。
3. フライパンにサラダ油をひき、水で戻した乾燥ひじきを炒め、ひじきに油がまわったら、根菜類も入れてさっと炒める。
4. ボウルに炒めた3を移し、★を加えて、混ぜ合わせる。
5. 器に盛り付けて、枝豆を散らして完成♪

※ご家庭にあるごまだれによって砂糖の量は調節してみてください。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	202 kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	3.9 g
炭水化物	41.4g
塩分	1.4 g



●痛風対策レシピのポイント

ひじきはプリン体が極めて少ないアルカリ性食品の代表格ですので、高尿酸血症・痛風の改善予防におすすめです。またひじきは、カルシウムや鉄分が豊富に含まれているので、骨粗鬆症や貧血の予防に期待ができ、さらに食物繊維も豊富なため、便秘解消の他、コレステロールの吸収抑制の作用もあり生活習慣病の予防に効果があります。根菜類もひじきと同様にプリン体の含有量が少なく、尿酸値を下げるることができる食べ物ですので、合わせて取ることで、低プリン体食さらには高食物繊維の1品が出来上がりです♪ゴロゴロ野菜でとても食べごたえがあり、よく噛んで食べれば、満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎ防止にもなりますよ★