

痛風・高尿酸血症

ひじきご飯



🕒 材料（4人分）

白米	2合
ひじき（ゆで）	50g
にんじん	1/3本
しめじ	1/2パック (80g)
枝豆（さや付き）	50g
油揚げ	1枚（20g）
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
塩	小さじ1
顆粒和風だし	小さじ1



1人分



15分（炊飯時間除く）



338kcal

炭水化物：64.4g

たんぱく質：8.5g

脂質：3.3g

食塩相当量：2.2g

食物繊維：2.5g

カルシウム：43.0mg



作り方

1. 白米を洗っておく。にんじんは細切りに、しめじは石づきをおとし、手で分ける。油揚げは横半分に切って、縦に細切りにする。枝豆はさやからむいておく。
2. 炊飯器の内釜に、米、調味料をすべて入れ、2合の目盛りまで水を入れて軽く混ぜる。
3. 2に具材をすべて入れ、平らにして、通常通り炊飯する。
4. 炊き上がったら、よく混ぜて完成。

◎ポイント

- ✓ 海藻や野菜、きのこ類、いも類などは尿をアルカリ化する作用があります。
- ✓ 炊き込みご飯にして、ひじきや野菜など食べやすくしました。

