

9月ver.

尿酸値が気になる方へ
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

トマトジュースでミネストローネ

材料

【2人前】

にんじん	…1/3本
玉ねぎ	…1/4個
しめじ	…1/4パック(50g)
大豆(水煮)	…50g
にんにく	…1かけ
オリーブ油	…小さじ2
A トマトジュース(無塩)	…200g
水	…200ml
顆粒コンソメ	…小さじ2
パセリ	…お好み



1人分120kcal／塩分1.4g



つくり方

- ①にんじん、玉ねぎは1cmの角切りにし、しめじは小房に分ける。
にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油と①のにんにくを弱火で熱し、香りが出たら、①の残りを加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、Aと大豆水煮を加え、弱火～中火で8分程度加熱する。
- ④具材に火が通ったら、器に盛り、パセリをかける。



野菜やきのこ、大豆製品は尿をアルカリ化させ、尿からの尿酸の排泄を促します。
スープにすることで水分補給にもなります。にんにくの香りで、残暑が厳しい時期でも
食欲アップ！にんにくはチューブでも○

鶴見区医師会在宅部門