

尿酸の排泄を促す、野菜や海藻類を積極的に摂りましょう。

### 《小松菜としめじのごま和え》

(材料 2人分)

小松菜 …………… 100g  
しめじ …………… 100g  
A { ごま …………… 大さじ 1  
しょうゆ …………… 大さじ 2  
砂糖 …………… 小さじ 1  
だし汁 …………… 大さじ 2

- ①小松菜は、ゆでて水けを絞り、食べやすい長さに切る。
- ②しめじは石づきを切り落としてほぐし、さっとゆでる。
- ③①②を混ぜ合わせ、Aを加えて和える。

[エネルギー65kcal タンパク質 4.6g 脂質 3.0g カルシウム 151mg 塩分 2.6g]

### 《ひじきとベーコンの炒め物》

(材料 2人分)

ひじき(乾燥) …………… 20g  
ベーコン …………… 40g  
人参 …………… 50g  
にんにく …………… 1かけ  
酒 …………… 大さじ 1  
しょうゆ …………… 大さじ 1  
こしょう …………… 少量

- ①ひじきは洗って水に浸してもどす。
- ②ベーコンは2cm幅に、人参はせん切りにする。
- ③フライパンにベーコンと、潰したにんにくを入れ、香りが出たら、ひじきと人参を加えて炒める。
- ④調味料を加え、味を調える。

[エネルギー125kcal タンパク質 5.0g 脂質 8.0g カルシウム 152mg 塩分 2.1g]