

尿酸値が気になる方へ

野菜たっぷりミネストローネ



材料(2人分)

所要時間 約20分
費用目安 300円前後

玉ねぎ	1/2個(100g)	牛乳	50mL
キャベツ	1/8個(90g)	水	100mL
にんじん	1/4本(20g)	オリーブオイル	小さじ1
しめじ	20g	固形コンソメ	1個
ベーコン	2枚	塩	少々
カットトマト缶	200g	こしょう	少々
にんにく	1かけ	パセリ	適量

作り方

- ①玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しめじ・ベーコンは1cm角に切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋ににんにく・オリーブオイルを入れて熱し、香りが出たら①を加え炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、トマト缶・水・牛乳・固形コンソメを加えて煮立てる。
- ⑤塩・こしょうで味を整え、器に盛り、パセリを散らす。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 140kcal

たんぱく質 4.6g

食物繊維 3.8g

食塩相当量 1.3g

尿をアルカリ化する野菜と痛風の抑制と関連のある牛乳を使ったレシピです。^{*1}
牛乳を加えることで、トマトの酸味がマイルドになります。こしょうを多めに入れると、味がしまるのでおすすめです。たっぷり野菜が入ることで、満腹感を得やすい、寒い冬にほっと温まるスープです。

^{*1}高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 日本痛風・核酸代謝学会