

食べて健康



～たっぷりきのこの和風マリネ～



POINT 痛風予防のために、きのこは積極的に摂取を！

ほとんどのきのこはプリン体を多く含まないため、量をセーブする必要はありません。

きのこは尿をアルカリ性に傾けて尿酸を溶かしやすくし、体外への排出を促してくれます。

ただし、きのこの中でも、干し椎茸はプリン体を多く含むので、摂りすぎには注意が必要です。痛風の既往のある方は、生椎茸を選ぶようにしましょう。



～材料～

お好みのきのこ 500g (4～5P)
サラダ油orごま油 大さじ2
A 醤油・みりん・酢 各大さじ2
A 鶏ガラスープの素 小さじ2

❀作り方❀

- ①きのこ類はお好みの大きさにカットする
- ②フライパンにサラダ油、またはごま油を入れ、強火できのこを炒める
- ③焼き目がついた方が美味しくできるので、焼き目がつくようにしっかりと炒める
- ④きのこがしんなりしてきたら、Aを加えさっと炒める
- ⑤炒めすぎると水分が飛んで濃くなりすぎるので、味見をしながら調整して火を止める
- ⑥お好みでブラックペッパーや鷹の爪を加える