

# 玄界灘産金目鯛の

# アクアパッツァ

～平野レミさん考案の減塩レシピ～

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

## TRY!スマソる?

### 「TRY!スマソる?」とは

県民の約2人に1人が高血圧症※  
という現状を踏まえ、福岡県が  
実施するスマートにソルトを使  
う減塩プロジェクトです!

特設サイトは  
こちら



※高血圧症の有病者の  
割合(20歳以上)男性  
47.9%、女性44.0%  
(令和4年県民健康づ  
くり調査)



### 材料(2人分)

- ・金目鯛 …………… 2切れ
- ・塩 …………… 少々
- ・あさり(砂抜きしたもの) …… 200g
- ・バジル …………… 適量
- A オリーブ油 …………… 大さじ2
- にんにく …………… 1/2片

- B 白ワイン …………… 100 cc
- 水 …………… 300 cc
- アンチョビ …………… 5g
- ケッパー …………… 5g
- 黒オリーブ …………… 6個
- ミニトマト …………… 6個

### 栄養価(1人分)

- エネルギー …………… 317kcal
- たんぱく質 …………… 14.5g
- 脂質 …………… 21.3g
- 炭水化物 …………… 8.3g
- 食塩相当量 …………… 2.0g

### 作り方

- ① 金目鯛は一口大に切り、塩を振って10分置いたらペーパーで水気を拭き取る。
- ② アンチョビはたたいてペースト状にし、にんにくはスライスする。
- ③ 鍋にAを入れて熱し、にんにくの香りが出たら金目鯛を皮目から焼き、裏返して両面を焼く。
- ④ 焼き色が付いたらBを入れて強火にし、沸いたらふたをして弱火で20分ほど煮る。(水分が飛びすぎたら水を加える)
- ⑤ あさりを加え、口が開いたら火を止める。器に盛り、バジルを散らす。

見た目はゴージャスなのに、  
調理は簡単♪塩の代わりに  
アンチョビやケッパー、オリーブ  
などを使用し、塩分を抑え、  
素材のうま味をより引き  
立てました。

料理愛好家 平野レミさん



問 健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

## 福岡県の情報はここから!!



チャンネル  
TOPページ

### テレビ番組

#### 優&舞の知っトク!ふくおか



#### 余箇健のハイコレ!



#### HKT48の福岡撮影中。



### SNSアカウント



(旧ツイッター)



### 福岡県だより 点字版・録音版

送付をご希望の人は県民情報広報課までご連絡ください。  
☎092-643-3102 FAX 092-632-5331

福岡県だより  
過去号はこちら

