

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト TRY!スマソる?

博多和牛の ステーキライス

「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)

A ごはん …………… 160g
卵 …………… 1個
オリーブ油 …………… 2.5g
おろしにんにく …………… 1g
ブラックペッパー 少々

B 大根 …………… 70g
みりん …………… 10g
酢 …………… 10g
濃口しょうゆ 6g
水 …………… 5g

・博多和牛(もも) 60g
・ブラックペッパー 少々
・サラダ油 …………… 2.5g
・にんにく …………… 5g
・博多万能ねぎ …………… 5g
・サニーレタス …………… 10g
・パプリカ …………… 5g

栄養価 (1人分)

エネルギー … 523kcal
たんぱく質 …… 20.6g
脂質 …………… 15.7g
炭水化物 …………… 70.3g
食塩相当量 …………… 1.2g

作り方

- ① 耐熱皿に混ぜ合わせたAを入れ、ラップをかけずに電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ② 耐熱皿に大根をおろした後、Bのその他の調味料を入れてラップをし、電子レンジ500Wで30秒加熱する。
- ③ 牛肉にブラックペッパーをかけておく。フライパンにサラダ油を引き、スライスしたにんにくを入れ低温で焼く。にんにくが茶色に色付いたら取り出す。
- ④ ③の油の残ったフライパンで、牛肉を両面焼いて食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 皿に①を盛り、その上に④のを②をかける。
③のにんにくチップをトッピングし、小口切りにしたねぎを散らす。
- ⑥ サニーレタスとスライスしたパプリカを添える。

減塩ポイント!

ガーリックライスと牛肉には塩分のある調味料を使用せず、ガーリックオイルで風味を付けています。また、大根おろしの和風ソースをかけることで、全体の味が薄く感じることなくさっぱりいただけます。

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



YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

余箇健のハイコレ!



HKT48の福岡撮影中。



SNSアカウント



(旧Twitter)

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
令和6年3月号をもちまして、カセットテープ版の発行を終了します。
令和6年5月号より、音声CD版を発行します。

福岡県だより
過去号はこちら

