

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト
TRY!スマソる?



**鮭の
マヨマスタードの
ホイル焼き**

今回は、県民の皆さまからたくさんの応募をいただいた「スマソルレシピコンテスト」において、魚介部門で1位を受賞したレシピを紹介します。

「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!

※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 (1人分)

- ・生鮭 …………… 1切れ
- ・しめじ …………… 1/4 パック
- ・塩 …………… 小さじ 1/4
- ・こしょう …………… 少々
- ・マーガリン …………… 適量
- ・マヨネーズ …………… 大さじ3
- ・粒マスタード …………… 大さじ1

栄養価 (1人分)

- エネルギー … 395kcal
- たんぱく質 …… 19.9g
- 脂質 …………… 35.4g
- 炭水化物 …… 2.3g
- 食塩相当量 …… 2.4g

減塩ポイント /
粒マスタードを使うことで塩の使用量を抑えつつ、しっかりとした味付けにしています。

作り方

- ① 生鮭に塩こしょうを振り、しめじは根元を落とし小房に分ける。
- ② アルミホイルにマーガリンを塗り、鮭、しめじ、マヨネーズ、粒マスタードを乗せて、包む。
- ③ フライパンに乗せて、水を底が埋まるぐらい注ぎ、ふたをして15分蒸し焼きにする。(水がなくなったらつぎ足す)
- ④ 火が通ったら、皿に盛り付ける。

問 健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

福岡県の情報はここから!!



テレビ番組

優&舞の知っトク!ふくおか

毎週 土曜
M 11:35 放送

5ch
FBS
福岡放送

YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

HKT48の福岡撮影中。

HKT48の福岡撮影中

新番組 福岡県だより★ミテホシ課

ドラマ×クイズ
QuizKnock
がクイズ提供!

新人職員が
福岡県だよりをPRすべし
クイズを解きながら
日々奮闘!

主演:松田実世
2023ミスインターナショナル

福岡県だより★ミテホシ課

5月8日(水)第1回配信予定 お楽しみに!!

SNSアカウント



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

