

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト
TRY!スマソる?



ガッツリ!
ピリ辛なす味噌丼

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、米・麺部門で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)		【A】		栄養価 (1人分)	
・ご飯	150g	コチュジャン	4g	エネルギー	526kcal
・なす	40g	しょうゆ	1g	たんぱく質	19.0g
・豚ひき肉	50g	おろしにんにく	4g	脂質	25.0g
・白ネギ	25g	砂糖	2g	炭水化物	64.2g
・小ネギ	適量	料理酒	3g	食塩相当量	0.8g
・卵黄	1個	・ラー油	適量		
・ごま油	3g	・白ごま	適量		

減塩ポイント /
 コチュジャンやラー油でピリ辛さを出したり、にんにく、ネギなどの香味野菜やごま油など香りのよい食材を使うことで、塩分を抑えても満足感のある味に仕上がっています。

- 作り方**
- ① なすは乱切りまたはみじん切り、白ネギはみじん切りにする。
 - ② なす、豚ひき肉、白ネギをごま油で炒める。
 - ③ ②に【A】を混ぜたものを加えて炒める。
 - ④ お皿にご飯をよそって、③を乗せ、中央に卵黄を落とす。ラー油を回しかけ、小ネギ、白ごまをお好みでかけたら完成!

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
 がクイズ制作

新人職員が福岡県だよりをPRすべくクイズを解きながら日々奮闘!

主演: 松田実桜
 2023 ミス12クマガジン

福岡県だより★ミテホシ課

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

