

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY!スマソる?

博多づくし豚丼

「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)

減塩ポイント!

片栗粉を使ってとろみを出すことで、薄い味付けでもしっかりと味を感じられるようにしています。



材料(1人分)

- ・ご飯 …………… 160g
- ・博多もち豚(肩ロース) 80g
- ・玉ねぎ …………… 20g
- ・博多がなしめじ …… 30g
- ・おろししょうが …… 1g

【A】

- ・水 …………… 50cc
- ・和風だしの素(減塩) … 0.5g
- ・みりん …… 3g(小さじ 1/2)

【B】

- ・濃口しょうゆ … 6g(小さじ 1)
- ・いりごま …………… 1g
- ・片栗粉 …… 3g(小さじ 1)
- ・レタス …………… 20g
- ・万能ねぎ …………… 5g
- ・明太子(減塩) …… 10g

栄養価(1人分)

- エネルギー … 499kcal
- たんぱく質 …… 18.4g
- 脂質 …………… 16.1g
- 炭水化物 …… 65.5g
- 食塩相当量 …… 1.4g

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。レタスは1cm幅に切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 耐熱容器に豚肉、玉ねぎ、しめじ、おろししょうがを入れ、【A】を加えてラップをして、電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ③ ②を一度レンジから取り出し、【B】を加えて混ぜ、再びラップをして500Wで1分加熱する。
- ④ 丼にご飯を盛り、レタスをのせ、③をかける。万能ねぎを散らした上に明太子(減塩)をのせる。

TRY!スマソる?



塩分の摂り過ぎは体に悪い。わかっていても、やめられないですよね。そこで福岡県では、スマートにソルトをつかう減塩プロジェクト「TRY!スマソる?」を進行中! 減塩してもおいしいレシピや、減塩のコツをご紹介します。さあ、みなさん一緒に、TRY!スマソる～?

特設
サイトは
こちら



問 健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

福岡県の情報はこちらから!!



チャンネル
TOPページ

YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

テレビ番組

優&舞の知っトク!ふくおか



HKT48の福岡撮影中。



新番組 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

福岡県だより
過去号はこちら

