

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

