

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト
TRY!スマソる?

**ゴボウとリンゴの
焼き春巻き**

「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!

ごま油の風味やリンゴの酸味を加えることで、塩分を抑えても満足度の高い味付けにしています。



材料(1人分)

- ・ゴボウ 20g
- ・ニンジン 5g
- ・ごま油 1g
- ・リンゴ 20g
- ・春巻きの皮 1枚
- ・リーフレタス 10g
- ・豚肉(薄切り) 50g
- ・トマト 20g
- ・油 適量

【A】

- ・砂糖 0.7g
- ・しょうゆ 1g
- ・ごま 0.5g

栄養価(1人分)

- エネルギー... 159kcal
- たんぱく質... 12.0g
- 脂質... 6.6g
- 炭水化物... 15.1g
- 食塩相当量... 0.3g

作り方

- ① ゴボウ、ニンジンを千切りにし、ごま油で火が通るまで炒め、【A】を加え味を調える。
- ② リンゴは縦に薄切りにする(1個の1/16になるように切る)。
- ③ まな板に春巻きの皮、リーフレタス、豚肉の薄切りを順に広げ、①と②を中心にのせて包む。
- ④ 適量の油で③を揚げ焼きし、表面がきつね色になったら取り出し半分に切る。
- ⑤ 皿にリーフレタス、トマト、④を盛り付ける。

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト
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～?



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」

HKT48の福岡撮影中。



新番組 福岡県だより★ミテホシ課



テレビ番組

優&舞の知っトク!ふくおか



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

