スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY!スマソる?

大根のラザニア風

「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

トマトとヨーグルトの酸味を生かすことで、塩分を抑えても満足感のある味に仕上げています。

材料(1人分)

- 大根 ……… 80g
- 博多ぶなしめじ ……… 20g
- 玉ネギ ……… 20g
- ニンジン ……… 10g
- ニンニク ……… 2g
- オリーブオイル ……… 適量
- 合いびき肉 ……… 40g
- 鶏ミンチ ……… 20g
- カットトマト ……… 80g
- バター ……… 適量
- プレーンヨーグルト ……… 80g
- 粉チーズ ……… 5g
- パセリ ……… 少々

【A】
- 水 ……… 30cc
- 赤ワイン ……… 10cc
- コンソメスープの素 ……… 1g
- 砂糖、ナツメグ、こしょう ……… 少々

栄養価(1人分)

エネルギー	304kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	19.4g
炭水化物	18.9g
食塩相当量	0.8g

作り方

① 大根は、2~3mm幅の輪切りにしてゆでて水分を切る。
② 博多ぶなしめじ、玉ネギ、ニンジン、ニンニクはみじん切りにする。
③ 鍋にオリーブオイルを入れて温め、②、合いびき肉、鶏ミンチを炒め、カットトマトを加えさらに炒める。
④ ③に調味料【A】を加え、弱火で30分ほどとろみがつくまで煮詰める。
⑤ 耐熱容器にバターを塗り、④、プレーンヨーグルト、ゆでた大根をラザニア風に重ねて粉チーズを振る。
⑥ 200℃のオーブンで20分ほど焼き、お好みでパセリのみじん切りを散らす。

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

テレビ番組

優&舞の知っトク!ふくおか

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。

福岡県だより★ミテホシ課

SNSアカウント

LINE

X

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

福岡県だより1月号

発 行/福岡県総務部県民情報広報課 ☎092-643-3102 FAX092-632-5331
印 刷/福博綜合印刷株式会社
県人口/5,099,527人(令和6年11月1日現在)
県庁代表 ☎092-651-1111

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

この広報紙は再生紙を使用しています。(印刷用の紙へリサイクルできます)