

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY! スマソる?

豚ヒレ肉の
ごまチーズピカタ

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2024」において、肉部門第1位を受賞したレシピを紹介します。

減塩ポイント

ごまの風味やレモンの香りで塩分を抑えても満足感のある味付けに仕上げています。



材料 (1人分)

・豚ヒレ肉 …… 100g
・塩こしょう …… 少々 (0.5g)

【A】

・小麦粉 …… 8g (大さじ1弱)
・粉チーズ …… 2g (小さじ1)

【B】

・卵 …… 13g
・黒ごま …… 7g (大さじ1弱)
・米油 …… 4g (小さじ1)

・レモン …… 1/8個
・添え野菜
(レタス、ミニトマト、キュウリなど)
…………… お好みの量

栄養価 (1人分)

エネルギー… 267kcal
たんぱく質 …… 23.3g
脂質 …… 12.8g
炭水化物 …… 14.1g
食塩相当量 …… 1.0g

作り方

- ① 豚ヒレ肉を厚めのそぎ切りにして、麺棒で叩いて塩こしょうをなじませる。
- ② Aを混ぜ、①にまぶす。
- ③ ②に、別容器で混ぜたBを満遍なく付ける。
- ④ フライパンに米油を入れてなじませ、③を両面焼き色が付くように焼く。
- ⑤ 器に、添え野菜、④を盛り付ける。
- ⑥ レモン汁をたっぷりと搾りかける。

TRY! スマソる?



塩分の摂り過ぎは体に悪い。
わかっているけど、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

福岡県の情報はここから!!

チャンネル
TOPページ

テレビ番組

優&舞のもっと! 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



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