

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY! スマソる?

トマトジュースで!サバの
トマトガーリック煮込み

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、魚部門第1
位を受賞したレシピを紹介
します。

特設
サイトは
こちら



減塩ポイント /

うま味成分が含まれる食材(さば、
しめじ、玉ねぎ、トマトジュース)を
多く使用し、塩分を抑えても満足
感のある味に仕上げました。



材 料 (1人分)

・さば …………… 100g
・玉ねぎ …………… 1/4個
・しめじ …………… 50g
・オリーブ油約7g(大さじ1/2)
・にんにく …………… 1/2片

・しょうがチューブ 0.5cm程度
【A】
・トマトジュース(無塩) … 50g
・塩こうじ … 10g(大さじ1/2)
・酒 …………… 15g(大さじ1)

・粗びきコショウ …………… 適量
・粉末バジル …………… 適量

栄養価 (1人分)

エネルギー … 335kcal
たんぱく質 …… 19.7g
脂質 …………… 19.0g
炭水化物 …… 17.8g
食塩相当量 …… 2.0g

作 り 方

- ① さばを食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切りする。
しめじは根本を切り落としほぐす。にんにくはみじん切りする。
- ② さばを湯通しし、水で血合いやめりを洗う。
- ③ キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、さばを、皮目を下にして焼く。
しめじと玉ねぎを加える。
- ⑤ 焼き目がついたら裏返し、弱火にしてにんにく、しょうがチューブを加える。
- ⑥ 香りが出たら【A】を加え、中火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑦ 皿に盛り付け、粗びきコショウ、粉末バジルを振りかける。

企業も「TRY! スマソる?」やっています

● 株式会社ジョーキュー(福岡市)

「第24回福岡県農林水産まつり」や県主催の
「夏休み子ども企画展2024」において、自社製
品「博多大名本造り醤油」を活用した食塩の適
正摂取の呼びかけなどを行っています。創業安
政二年(1855年)の地元に愛される企業として、
幅広い世代に向けた啓発活動を行っています。

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

