

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY! スマソる?

シイラのしそ巻きムニエル
～らっきょう酢ソースがけ～

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2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 /

らっきょう酢の甘酸っぱさ、そし
て香味野菜である、しその香りを
生かし、塩分を抑えても満足感の
ある味に仕上がっています。



材料 (1人分)

・シイラ …… 70g(2切れ)
※白身魚でも代用可
・塩 …… 0.5g
・こしょう …… 少々
・しそ …… 2枚
・薄力粉 …… 1.5g(小さじ½)
・サラダ油 …… 3g(小さじ1弱)

【A】

・マヨネーズ …… 9g(大さじ¼)
・らっきょう酢 …… 5g(小さじ1)
・ゴマ …… 少々
・こしょう …… 少々

【付け合わせ】

・ピーマン …… 15g
・パプリカ …… 15g
・らっきょう酢 …… 35g(大さじ2と½)

栄養価 (1人分)

エネルギー …… 186kcal
たんぱく質 …… 15.8g
脂質 …… 11.5g
炭水化物 …… 6.1g
食塩相当量 …… 0.9g

作り方

- ① 付け合わせのピーマンとパプリカを細切りにし、らっきょう酢に漬けて冷蔵庫で30分程度寝かせる。
- ② シイラの切り身の両面に塩、こしょうを振る。
- ③ 薄力粉をまぶし、しそを巻いてサラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ④ 焼き上がったシイラにAを混ぜ合わせたソースをかけ、最後に付け合わせを盛り付ける。

企業も「TRY! スマソる?」やっています

● 株式会社新生堂薬局(福岡市)

西鉄薬院駅ビルの「シンプラスキッチン×タニタカフェ」で、スマソルメニューを週替わりで提供。併設の「シンプラスラボ」では、管理栄養士による塩分チェックや血圧測定を毎月17日(減塩の日)に無料で実施。減塩に関する商品の販売も行っています。

問 健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

福岡県の情報はここから!!

YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」



チャンネル
TOPページ

テレビ番組

優&舞のもっと!知っく!ふくおか



福岡県だより★ミテホシ課



「福岡、みつけ。」

あなたのまだ知らない「とっておきの福岡」がきっと見つかる。県政の取り組みから福岡の知られざる魅力まで、さまざまなテーマを深掘り!

SNSアカウント



Instagram



福岡県だより 点字版・録音版

送付をご希望の人は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

