

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト
TRY!スマソる?

**博多和牛の
ステーキライス**

「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!

特設サイトは
こちら



*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)



材料 (2人分)

A ごはん …………… 160g
卵 …………… 1個
オリーブ油 …………… 2.5g
おろしにんにく …… 1g
ブラックペッパー 少々

B 大根 …………… 70g
みりん …………… 10g
酢 …………… 10g
濃口しょうゆ 6g
水 …………… 5g

・博多和牛(もも) 60g
・ブラックペッパー 少々
・サラダ油 …………… 2.5g
・にんにく …………… 5g
・博多万能ねぎ …… 5g
・サニーレタス …… 10g
・パプリカ …………… 5g

栄養価 (1人分)

エネルギー …… 523kcal
たんぱく質 …… 20.6g
脂質 …………… 15.7g
炭水化物 …… 70.3g
食塩相当量 …… 1.2g

作り方

- ① 耐熱皿に混ぜ合わせたAを入れ、ラップをかけずに電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ② 耐熱皿に大根をおろした後、Bのその他の調味料を入れてラップをし、電子レンジ500Wで30秒加熱する。
- ③ 牛肉にブラックペッパーをかけておく。フライパンにサラダ油を引き、スライスしたにんにくを入れ低温で焼く。にんにくが茶色に色付いたら取り出す。
- ④ ③の油の残ったフライパンで、牛肉を両面焼いて食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 皿に①を盛り、その上に④のをせ②をかける。
③のにんにくチップをトッピングし、小口切りにしたねぎを散らす。
- ⑥ サニーレタスとスライスしたパプリカを添える。

減塩ポイント!

ガーリックライスと牛肉には塩分のある調味料を使用せず、ガーリックオイルで風味を付けています。また、大根おろしの和風ソースをかけることで、全体の味が薄く感じることなくさっぱりいただけます。

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」

余箇健のハイコレ!



HKT48の福岡撮影中。



SNSアカウント



(旧Twitter)



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
令和6年3月号をもちまして、カセットテープ版の発行を終了します。
令和6年5月号より、音声CD版を発行します。

福岡県だより
過去号はこちら

