

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト
TRY!スマソる?

**干しいたけと豆乳の
こくまる担々麺**

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、米・麺部門第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!

粉末の干しいたけを使用することで、
スープ全体にうま味を加えました。さら
に、豆乳ベースで仕上げることでコクと
まるやかさを出し、満足感のある味わい
に仕上がっています。



材料 (1人分)

・豆乳 …………… 250cc
・水 …………… 50cc

【A】

・みそ(甘口) …… 9g(大さじ1/2)
・おろししょうが …… 2.5g(小さじ1/2)
・おろしにんにく …… 2.5g(小さじ1/2)
・濃口しょうゆ …… 6g(小さじ1)

・砂糖 …………… 3g(小さじ1)
・ねり胡麻ベース 18g(大さじ1)
・しいたけ粉…6.6g(小さじ3(スープ用))

・中華麺 …………… 180g
・チンゲン菜 …………… 2枚
・豚ひき肉 …………… 40g
・玉ねぎ …………… 20g

・にんにく …………… 2g
・しいたけ粉 2.2g(小さじ1強)

・卵 …………… 1/2個
・長ねぎ …………… 7g
・糸唐辛子 …………… 少々
・ごま油 …… 2g(小さじ1/2)
・ラー油 …… 3g(小さじ1)

栄養価 (1人分)

エネルギー… 704kcal
たんぱく質 …… 35.2g
脂質 …………… 34.1g
炭水化物 …… 78.3g
食塩相当量 …… 2.1g

しいたけ粉…干しいたけを粉末状にしたもの

作り方

ス
プ
ー

- ① Aの材料に水50ccを加えよく混ぜ合わせる。
- ② ①を鍋に入れ弱火でかき混ぜた後豆乳を加え、
沸騰しないように弱火で温める。

具
材

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにし、ごま油でにんにく、ひき肉、
玉ねぎの順で炒め、しいたけ粉を加え、さらに炒める。
- ② 沸騰したお湯にチンゲン菜をさっと湯通しして冷水にさらす。
また、卵はお好みの固さにゆでる。
- ③ 長ねぎの白い部分を5cm幅に切り、繊維にそって細切りし、冷水にさらしておく。
- ④ 中華麺はお好みの硬さにゆで、ゆで汁をきる。
- ⑤ 温めたスープとゆでた麺を器に入れ、①～③の具材をトッピングする。
- ⑥ 最後に糸唐辛子を乗せ、周りにラー油を垂らす。

企業も「TRY!スマソる?」やっています

●株式会社タケノ(福岡市)

運営する飲食店「竹乃屋」では、焼き鳥
調理の「焼き」の工程で、塩加減を調整
した「スマソる焼」を提供しています。
また、卓上には「スマソる?」に関する啓
発パネルを設置し、希望に応じて卓上
用の「減塩しょうゆ」を提供しています。

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

YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

テレビ番組

優&舞のもっと!知っつく!ふくおか



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

