

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

ポリウム
満点!

TRY!スマソる?

カルボナーラ風
スパゲッティサラダ

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!

ヨーグルトと酢の酸味やマヨネーズのコクで、塩分を抑えても満足感のあるソースに仕上げました。



材料 (1人分)

- ・スパゲッティ…………… 100g
- ・キュウリ…………… 40g
- ・シソ…………… 1枚
- ・トマト…………… 40g
- ・卵…………… 1個
- ・ツナ缶…………… 1/2缶
- ・コーン…………… 25g
- ・ブラックペッパー…………… 少々

【A】

- ・ヨーグルト(プレーン)…………… 大さじ3
- ・すし酢…………… 小さじ1.5
- ・マヨネーズ…………… 小さじ1

栄養価 (1人分)

- エネルギー…………… 512kcal
- たんぱく質…………… 26.2g
- 脂質…………… 7.5g
- 炭水化物…………… 86.7g
- 食塩相当量…………… 0.9g

作り方

- ① キュウリ、シソは千切りに、トマトは角切りにする。
- ② 卵はゆでて角切りにする。
- ③ スパゲッティをゆでて水で洗った後、水気を切り、ツナ缶の油でほぐす。
- ④ スパゲッティ、キュウリ、ツナ缶、コーン、ゆで卵、シソ、トマト、ブラックペッパーをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ Aを混ぜ、ソースを作り、④にあえる。

企業も「TRY! スマソる?」やっています

●イオン九州株式会社(福岡市)

県内のイオン・マックスバリュ各店舗で、食塩相当量が2.5g以下なのにおいしい「スマソル」企画弁当の販売、売場や商品棚にスマソルの取り組みを紹介するPOPの設置などを行っています。また、小売流通業を中心とした「九州流通サステナビリティサロン」のメンバーとして「スマソル取組宣言」を宣誓するなど、本プロジェクトに積極的に参加しています。

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



県公式
Instagram
開設!



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

