

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY!スマソる?

ボリューム
満点!

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	・ツナ缶	1/2缶
・キュウリ	40g	・コーン	25g
・シソ	1枚	・ブラックペッパー	少々
・トマト	40g	・すし酢	小さじ1.5
・卵	1個	・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以下の「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

テレビ番組



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。

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

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。この広報紙は再生紙を使用しています。
(印刷用の紙へリサイクルできます)