

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY!スマソる?

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、魚介部門第3位を受賞したレシピを紹介します。

特設サイトはこちら



地魚と甘酒の彩りカレースープ

材料 (1人分)

・白身魚	60g
・カレー粉	2g
・すりおろしにんにく	適量
・じゃがいも	10g
・玉ねぎ	10g
・パプリカ(赤)	10g
・ピーマン	10g
・博多ぶなしめじ	10g
・オリーブ油	1g
・水	100ml
・甘酒	60g
・コンソメ	1.6g
・パセリ	0.5g

栄養価 (1人分)

エネルギー	178kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	7.1g
炭水化物	17.2g
食塩相当量	0.9g



作り方

- ① 白身魚を食べやすい大きさに切り、カレー粉とすりおろしにんにくをもみ込んでおく。
- ② じゃがいも、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは角切りにする。博多ぶなしめじは石づきを取り除き、小房に分ける。
- ③ 鍋にオリーブ油を引き、野菜を炒め、博多ぶなしめじを加え、水を入れてふたをし、煮る。
- ④ ③の鍋に、①の白身魚を入れ、弱火で火が通るまで煮る。
- ⑤ 甘酒とコンソメで味を調え、パセリを振りかける。

減塩ポイント

甘酒でスープにうま味とコクを加え、カレー粉の香辛料で香り豊かに仕上げました。

Topics: スマソルレシピがお弁当になりました

「スマソルレシピ」を活用したお弁当を3月末まで販売しています。減塩でおいしいお弁当をこの機会にぜひご賞味ください!

販売店舗

イオン、マックスバリュ、西鉄ストア、ハローデイ、Aコープ、エフコープ、サンキュードラッグ
※一部店舗では取り扱いがない場合があります



麺のチカラ!
肉じゃがと
焼そば弁当

生姜香る!
彩り野菜の
油淋鶏弁当

県外企業も「TRY!スマソる?」
やっています

●株式会社めん食 (熊本県熊本市)

スマソルレシピを活用したお弁当を開発・製造。これまで、4品のスマソルレシピを商品化しました。

問 健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

福岡県の情報はこちらから!!

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



Instagram



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

