

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト TRY! スマソる?

ベイクドチキンの トマトクリームソース

今回は、県民の皆さまからたくさんのお応募をいただいた「スマソルレシピコンテスト2023」において、肉部門第2位を受賞したレシピを紹介します。



減塩ポイント!

塩分が少ないケチャップや牛乳を組み合わせることで、ソースを仕上げにすることで、食材の表面に味がつき、口に入れたときに味を感じやすくなります。



材料 (1人分)

- 鶏もも肉 120g
 - 小松菜 40g
 - 塩 少々
- 【A】
- 塩 0.6g
 - こしょう 少々
 - 料理酒 4g(小さじ1弱)
 - おろしにんにく 0.2g

栄養価 (1人分)

- 【B】
- ケチャップ 2.5g(小さじ½弱)
 - トマトピューレ 4.5g(小さじ1弱)
 - ウスターソース 0.9g(小さじ½)
 - 牛乳 9g(小さじ2弱)
 - 生クリーム 2.5g(小さじ½)
 - 砂糖 1.2g(小さじ½弱)
- エネルギー 263kcal
 - たんぱく質 21.0g
 - 脂質 18.5g
 - 炭水化物 4.4g
 - 食塩相当量 1.1g

作り方

- Aを鶏もも肉によくもみこんで、230℃のオーブンで15分焼く。
- 小松菜を塩ゆでして、食べやすい大きさに切る。
- Bを鍋に入れて火にかき、沸騰したら中火にして1分ほど煮詰める。
- 皿に鶏肉と小松菜を盛り付け、③のソースをかける。

企業も「TRY! スマソる?」やっています

●株式会社福岡銀行(福岡市)

九州流通サステナビリティサロン[※]の事務局としてスマソル取組宣言を宣誓し、従業員への食塩の適正摂取に関する啓発を実施しています。また、親会社の株式会社ふくおかフィナンシャルグループ本社の社員食堂(運営:エムサービス株式会社)では、毎週水曜日を「スマソるの日」とし、減塩メニューを提供しています。

[※]地域の持続可能な発展のため小売流通企業を中心に設立。取り組みの一つとして従業員の健康増進にも注力。

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



福岡県だより★ミテホシ課

5月15日(金)配信スタート!

新番組「福岡、みつけ。」



あなたのまだ知らない「とっておきの福岡」が、きっと見つかる。県政の取り組みから福岡の知られざる魅力まで、アナウンサーならではの独自の視点とリポート力でさまざまなテーマを深掘りします。

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

