

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY!スマソる?

きのこたっぷり ジャージャーうどん

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2023」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 /

きのこのうまみと食感を生かし、
とろみを加えることで、塩分控えめ
でも満足感のある1品に仕上げ
ました。

材料 (1人分)

・鶏ももひき肉 …… 60g
・しめじ …… 1/4株
・えのき …… 1/4株
・玉ねぎ …… 30g
・なす …… 25g
・たけのこ …… 15g
・サラダ油 …… 適量

・塩 …… 0.2g
【A】
・テンメシジャン…大さじ1/2
・濃口しょうゆ…大さじ1/4
・みりん …… 大さじ1/4
・おろしにんにく…1/4片
・水 …… 10ml

水溶き片栗粉
・片栗粉 …… 小さじ1
・水 …… 小さじ2
・冷凍うどん …… 100g
・(お好みで)白髪ねぎ…適量

栄養価 (1人分)

エネルギー …… 315kcal
たんぱく質 …… 16.8g
脂質 …… 12.6g
炭水化物 …… 37.6g
食塩相当量 …… 1.9g

作り方

- ① いしづきを切り落としたきのこ玉ねぎ、なす、たけのこを大きめの粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、鶏ももひき肉を入れ中火で熱する。平たく伸ばし少し焼き色が付いたらひっくり返して、軽くほぐしながら反対も同様に焼く。
- ③ ①を加えて塩をひとつまみ振り、蓋を閉め弱火でじっくり蒸し焼きにする。
- ④ 具材に火が通ったらAを加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑤ 商品表示に従って電子レンジで冷凍うどんを解凍したら、ざるに上げさっと冷水でぬめりを取る。
- ⑥ お皿にうどん、具材を乗せて完成。お好みで白髪ねぎを添える。

企業も「TRY!スマソる?」やっています

●株式会社サンキュードラッグ (北九州市)

食塩相当量が2.5g以下の「スマソル弁当(期間限定)」や、産学官連携で開発した減塩でも甘くてうまい「福岡スマソル醤油」の販売を各店舗で行っています。売り場や商品棚には「TRY!スマソる?」の取り組みを紹介するPOPを設置するなど、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!!

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!知っく!ふくおか



福岡県だより★ミテホシ課



「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、さまざまなテーマを深掘り!

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

