

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY!スマソる?

「スマソルレシピコンテスト2024」の上位入賞レシピが決定!今回は、応募作品の中からお弁当メニューに採用されたレシピをご紹介します。上位入賞レシピを含む約100のスマソルレシピが特設サイトからご確認くださいませ。

特設サイトはこちら



鶏肉のマーマレード煮

材料 (1人分)

- ・鶏もも肉 150g
- ・料理酒 7.5g(大さじ 1/2)
- ・片栗粉 9g(大さじ1)
- ・サラダ油 適量

【A】

- ・マーマレードジャム 21g(大さじ1)
- ・しょうゆ 9g(大さじ 1/2)
- ・みりん 18g(大さじ1)
- ・コリアンダー 1.1g(小さじ1)

栄養価 (1人分)

エネルギー	484kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	23.2g
炭水化物	30.3g
食塩相当量	1.5g



作り方

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、袋に入れ、料理酒と片栗粉を加え揉み込む。
- ② フライパンに油を引き熱し、①を焼き色がつくまで焼く。
- ③ 【A】を混ぜ合わせ、②に加える。
- ④ 水っぽさがなくなるまで煮詰めたら完成。

減塩ポイント /

マーマレードジャムを用いることで、塩分を抑えても満足感のある味付けに

Topics スマソルレシピがお弁当になりました

「スマソルレシピコンテスト2024」の応募作品を活用した「スマソル弁当」を、3月末まで販売しています。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、サンキョードラッグ
※一部店舗では取り扱いがない場合があります



「ご飯が進む! 鶏肉のマーマレード味」



「トマトジュースで! サバの煮込み風」

魚介部門 1位

☎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&舞の知っトク!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



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

