



ワンプレートごはん

手早い・簡単・おいしい
Let's have healthy, balanced plate meals!

料理制作・スタイリング・監修 **小川寿美** / 撮影 廣瀬久哉

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。

えびと厚揚げのガーリックプレート



1人分 エネルギー540kcal
食塩相当量1.2g

材料(2人分)

バナマイえび(殻付き) ……150g	白ワイン ……大さじ1・½
厚揚げ ……120g	レモン汁 ……大さじ1
マッシュルーム ……6個	塩 ……小さじ½
カリフラワー ……½株(正味50g)	粗びき黒こしょう ……少々
にんにく(みじん切り) ……2片分	パセリ(みじん切り) ……大さじ1
オリーブ油 ……大さじ1	ごはん ……300g
赤唐辛子(輪切り) ……1本分	クレソン ……20g
バター(食塩不使用) ……15g	ミニトマト ……4個

Point!

えびは殻付きのまま炒めると香りがよく、旨味が逃げません。唐辛子の辛味やにんにくの香りを生かして味付けの塩は控えめに。厚揚げも加え、食べ応え十分の一品です。

作り方

- 1 えびは殻付きのままキッチンバサミなどで足を切り落とし、背中に切れ込みを入れ、背ワタを取る。ポウルに片栗粉小さじ2(分量外)を入れてえびを揉んで水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 2 マッシュルームは半分に切る。カリフラワーは小房に分けてさっと水にくぐらせる。厚揚げは大き目のひと口大に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらえびを加えて炒める。
- 4 えびの色が変わったら、厚揚げ、マッシュルーム、唐辛子を加えて軽く焼き色がつくまで炒め、バター、白ワイン、レモン汁を加え、ふたをして火が通るまで約2分蒸し焼きにする。塩、こしょう、パセリを加えて炒め合わせる。
- 5 耐熱容器にカリフラワーを入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 6 器にごはん、4、5を盛り、クレソン、ミニトマトを添える。

動画でcheck!

作り方のポイントが
分かりやすい

動画付きレシピです

二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/12.mp4



動画はコチラ▶

Profile

おがわ ひさみ ● 管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

女性の健康づくりをサポート!

おなか満足 スープ レシピ

監修・料理制作: **新谷友里江** (料理家・管理栄養士)
撮影: 原ヒデシ スタイリング: 宮沢ゆか

豚肉と豆腐、まいたけのピリ辛みそ汁

材料(2人分)

豚ばら肉(薄切り) ……150g	サラダ油 ……小さじ1
木綿豆腐 ……½パック(150g)	豆板醤 ……小さじ½
豆苗 ……½袋(50g)	水 ……2カップ
まいたけ ……½パック(50g)	A 和風顆粒だし ……小さじ½
にんにく(みじん切り) ……1かけ	みそ ……大さじ1と½

作り方

- 1 豚肉は一口大に、豆腐は3cm角に切る。豆苗の根元を切り落として半分に切り、まいたけをほぐす。
- 2 鍋にサラダ油、にんにく、豆板醤を入れて弱火で熱し、香りが出たら中火にする。豚肉を加えて炒め、色が変わったらAを加えて煮立てる。
- 3 豆腐、まいたけを加えて弱火にし、フタをして5~6分煮る。まいたけがしんなりしたら豆苗を加えてさっと煮て、みそを溶き入れる。



1人分 エネルギー388kcal
食塩相当量1.9g

骨の老化防止に

豆腐に含まれるカルシウムは骨の材料になります。さらに、まいたけがもつビタミンDはカルシウムの吸収を助け、豆苗に含まれるビタミンKには骨の形成を助ける働きも。日々新陳代謝する骨を健康に保ちましょう。

Profile

にいや ゆりえ ● 料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『コンテナですぐでレタレンチンひとりごはん』(主婦と生活社)など多数。