

バランス  
UP!  
食塩量  
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

# ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

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。



## 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/05.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/05.mp4)

動画はコチラ



## さば缶のスコップコロッケ ワンプレート

### 材料(2人分)

さば水煮缶……………正味90g  
じゃがいも……………2個(300g)  
ミックスベジタブル(冷凍)……………50g  
┌ バター(食塩不使用)……………10g  
A マヨネーズ……………大さじ2  
└ カレー粉……………大さじ1  
パン粉……………10g  
オリーブ油……………小さじ2  
パセリ(みじん切り)……………小さじ1  
ロールパン……………4個  
ベビーリーフ……………30g  
ミニトマト……………4個

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。ミックスベジタブルは解凍しておく。
- 2 じゃがいもが熱いうちにマッシャーで潰し、Aを加えてよく混ぜ合わせ、汁気を切ったさば、ミックスベジタブルを加えてさっくり混ぜる。
- 3 耐熱皿に2を入れてパン粉をふり、オリーブ油を回しかける。トースターで約5分加熱し、焼き色をつける。仕上げにパセリを散らす。
- 4 器に3、ロールパンをのせ、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

エネルギー  
1人分 546kcal  
食塩相当量 1.5g

### Point!

揚げない&握らない簡単コロッケです。さば缶と相性がよいカレー粉と食塩不使用のバターを使い、減塩ながら風味よい一品に仕上げます。

### 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。

記事提供: (株) 社会保険出版社