

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/06.mp4

動画はコチラ



鶏肉のさっぱりトマトソース カフェボウル

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(200g)
ごぼう 1/2本
玉ねぎ 1/4個
いんげん 4本
にんにく(みじん切り) 1片分
A 「 塩・こしょう 少々
小麦粉 大さじ1
カットトマト缶 1/2缶(200g)
水 1/2カップ
B 黒酢 大さじ2
砂糖 大さじ1・1/2
しょうゆ・酒 各大さじ1
オリーブ油 大さじ1
ごはん 300g
パセリ(みじん切り) 大さじ1
ゆで卵 1個

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、Aをまぶす。ごぼうはよく洗ってささがきに、水に5分さらし、水気を切る。玉ねぎは1cm幅、いんげんはヘタを取り除いて3等分に切る。
- 2 ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- 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、香りが出てきたら鶏肉を入れて軽く焼き色がつくまで両面を焼く。ごぼう、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- 4 野菜がしんなりしたら2を加えて、弱火で約8分煮て、いんげんを加えてさらに約5分煮る。
- 5 ご飯にパセリを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- 6 器に5と4を盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

エネルギー
1人分 **658kcal**
食塩相当量 1.9g

Point!

黒酢のkokやトマトの酸味、パセリの香りをうまく使って、調味料を控えます。旨味が多く噛み応えのあるごぼうのおかげで満足感アップ!

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