

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/07.mp4

動画はこちら



青椒肉絲麺

材料(2人分)

牛もも焼き肉用…………… 150g
たけのこ水煮…………… 100g
ピーマン…………… 2個
赤ピーマン…………… 1個
A にんにく(すりおろし) …… 1/2片分
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2
オイスターソース…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1
片栗粉…………… 小さじ1/2
サラダ油…………… 大さじ1
中華麺(生)…………… 2玉(220g)

作り方

- 1 牛肉は1cm幅に切る。たけのこは7mm幅の細切り、ピーマンと赤ピーマンはヘタと種を除いて7mm幅の細切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったらたけのこ、ピーマン、赤ピーマンを加えてさらに炒める。
- 4 野菜がしんなりしたら、2を回し入れて炒め合わせる。
- 5 鍋にお湯を沸騰させ、中華麺を表示時間通りにゆで、ざるに上げる。
- 6 器に5を盛り、4をかける。



エネルギー

533kcal

食塩相当量 1.7g

Point!

余分な塩分を排出する働きのあるカリウムを含むたけのこを使い、オイスターソースでコクを出した、満足感のある主菜です。

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